# sale&pepe

*SALEPEPE.IT*

**APRILE 2019**



Maltagliati ai cipollotti con sugo di pomodorini e carciofi fritti
pag. 33

**PASQUA** si celebra con i suoi cibi simbolici **MALTAGLIATI** la morbida pasta fresca che accoglie sughi di primavera **TUTTO IN UN TEGAME** carne e pesce cuociono in forno con le verdure **DOLCI INTRECCI** scenografici lievitati per la tavola di festa

IN EDICOLA IL 23 MARZO 2019 - Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 32 - Mensile

GRUPPO MONDADORI




# Un gusto che conquista.

È risaputo che il segreto delle migliori confetture è nella natura. Frutta di prima qualità e un'attenta lavorazione della materia prima che da Darbo viene tramandata e perfezionata di generazione in generazione. E il gusto non mente. Fatevi conquistare dalle squisite confetture Darbo. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.

# SOMMARIO

APRILE 2019



84



58



## Servizi



20

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

**Sale&Pepe è social!**

Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

**La nuova app di Sale&Pepe**

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



94

## Scuola

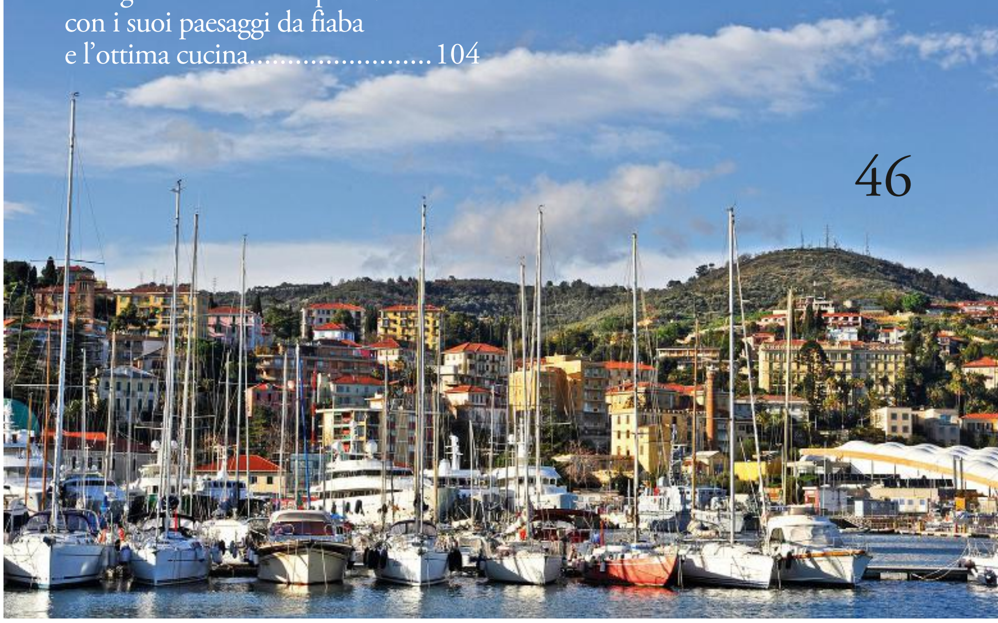


## Evasioni



## Rubriche





46

## Hanno collaborato a questo numero



**ANNALORI AMBROSOLI, FRANCESCA ISENBURG, ELENA BRUSADELLI**
È l'amore per il cibo ad accomunare le tre socie del Club del Fornello di Milano, la sede meneghina della storica associazione nata nel 1977 per valorizzare il lavoro delle donne ai fornelli e condividere le ricette di famiglia. A pag. 55



**MANFRED KOFLER**
Giovane chef altoatesino, membro dei Jeunes Restaurateurs, ha trasformato la rustica locanda di famiglia sopra a Merano in un indirizzo per gourmand raffinati, come racconta nel servizio a pag. 42

**ALESSANDRA GUIGONI**
Giornalista pubblicista, vive e lavora a Cagliari dove esercita la professione di antropologa culturale. Nel servizio a pag. 21 ci spiega la storia e la simbologia legate ai cibi protagonisti del menu di Pasqua. A pag. 20




PER COLAZIONE,
PER MERENDA,
PER GUSTARE,
PERNIGOTTI.
Cioccolato Factory
1860
PERNIGOTTI
GIANDUIA
350g ℮ NET WT 12,3 oz
I Classici
1860
PERNIGOTTI
CREMINO
NET WT 12,3 oz
1860
PERNIGOTTI
CREMINO
NOCCIOLE SELEZIONATE,
SAPIENTE TOSTATURA,
SOLO AROMI NATURALI,
NATURALMENTE CREMOSE.
PREMIATO DAI CONSUMATORI
QUALITY AWARD 2019

# INDICE

## LE RICETTE DI APRILE 2019

### ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE



### PRIMI



### SECONDI E CONTORNI



### DESSERT



### BEVANDE



## INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.com/it
- **Ariete**, www.ariete.net
- **Bastion Collections**, distr. da www.generalimport.it
- **Ceceramic**, www.ceceramic.it
- **Cup & co.**, www.cuo-co.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu.
- **Francesca Reitano**, fraterraecielo.org/francesca-reitano/
- **Fratelli Graziano**, www.graziano.it
- **Guardini**, www.guardini.com/it
- **Habitat**, www.habitat-italia.com
- **Ichendorf**, distr. da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
- **Kitchen Craft**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **KnIndustrie**, www.knidustrie.it
- **laRinascente**, www.rinascente.it
- **LSA Int.al**, distr. da Maino Rappresentanze, www.mainocarlo.it www.lsa-international.com
- **Lea Ceramiche**, www.ceramichelea.it
- **Mr Bowl Ceramics**, www.bowlceramics.it
- **Manimono**, http://manimono.it
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Mastrad**, distr. da Maino Carlo, www.mastrad-paris.fr www.mainocarlo.it
- **Microplane**, www.microplaneintl.com
- **Monkey**, distr. da Trading Group, www.trading-group.it
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Silikomart**, www.silikomart.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Terre di Monale**, https://.terredimonale.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Zoku**, distr. da Künzi, www.kunzi.it


Touché
Il resto è solo condimento.
Molino Rossetto
Farina tipo 00
100% Grano Italiano
Molino Rossetto
Farina integrale
100% Grano italiano
Molino Rossetto
Farina integrale
BIO
100% Grano italiano
Da una attenta selezione dei migliori grani di qualità superiore, nascono le **Farine 100% Grano Italiano**. Severi controlli in tutte le fasi, dalla selezione delle materie prime fino al confezionamento, garantiscono sapori unici e inconfondibili. **La Farina tipo "00"**, perfetta per qualsiasi ricetta e la **Farina Integrale di Grano tenero**, ideale per pani rustici, pizze e focacce, **anche in versione Bio**. Perché Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.
Molino Rossetto®
MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760
Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente sul nostro sito – www.molinorossetto.com



### SPECIALE ANTIPASTI SFIZIOSI

Abbinando con maestria gli ingredienti di stagione e presentando in modo fantasioso e insolito anche le preparazioni più classiche, l'effetto è sorprendente. È questo il filo conduttore del nostro speciale sugli antipasti di Pasqua. Focacce, tramezzini, sfogliatine, tortini salati e semplici uova sode, diventano bocconcini da offrire agli ospiti in apertura di un ricco pranzo di festa.







### UN GRANDE CLASSICO

La torta pasqualina è una ricetta salata di origine ligure. La preparazione tradizionale prevede l'uso di 33 strati di sfoglia e, tra gli altri ingredienti, figura anche la prescinsêua, un latticino tipico della regione. Sul nostro sito abbiamo una versione semplificata, che non tradisce la ricetta originale, ma vede l'uso di tecniche e di ingredienti alla portata di tutti.



# Pasqua da cliccare

## MENU E RICETTE PER CELEBRARE LA PRIMAVERA, I PRIMI PIC NIC E PIACEVOLI OCCASIONI PER STARE IN COMPAGNIA

di Barbara Roncarolo



## CIOCCOLATO CREATIVO

Insieme alle uova, a Pasqua, l'altro protagonista immancabile è senza dubbio il cioccolato. Sul nostro sito è l'ingrediente base di tante ricette golosissime e semplici da preparare. Per le uova croccanti bicolor (foto) occorrono solamente cioccolato fondente, cioccolato al latte, burro e riso soffiato: si fanno sciogliere in due ciotole con il burro i due tipi di cioccolato, poi si mescolano con il riso soffiato e si fanno rassodare in frigorifero per poche ore.

### TOP TEN CARCIOFI

Ingrediente eccellente di tanti piatti gustosi e genuini, i carciofi sono tra gli ortaggi più versatili. Si possono servire come ntipasto o contorno e sono perfetti come condimento di paste e risotti. Nel nostro speciale li proponiamo in tanti modi diversi. Dalle bracioline, in cui fanno da contorno, alla torta salata, dove sono l'elemento base. Dalla parmigiana di carciofi alle tagliatelle con il ragù di agnello, dai carciofi alla greca a quelli ripieni.





### LA NEWS PIÙ LETTA

Quelle che fanno dimagrire e quelle che aiutano la digestione, le detox, le drenanti e le rilassanti. Le tisane sono tante e i produttori spesso promettono miracoli. Sul canale news c'è una guida per orientarsi e capire quali sono davvero utili, quali solo piacevoli e in quali casi invece andrebbero evitate.



# Vivi la cucina con leggerezza.

La leggerezza è importante, nella vita come in cucina.
E noi lo sappiamo bene: i nostri stampi sono leggeri ed ottimizzati per una cottura uniforme, perché realizzati in acciaio di qualità superiore.
Così il calore si diffonde meglio e tu ottieni sempre grandi risultati, senza smettere di goderti la vita.

www.guardini.com

MADE IN ITALY

Guardini

Il piacere italiano di cucinare








# A scuola con gusto ed eleganza

La nuova scuola di Milano compie tre mesi, cresce in fretta ed è sempre più bella. Lezioni sulle tecniche di base e idee sfiziose per imbandire in poco tempo una tavola informale o un raffinato buffet affollano il cartellone dei corsi primaverili. Li affiancano eventi lievi, sempre molto gourmand, per scoprire prodotti del territorio di qualità e "sperimentarli" con preparazioni e abbinamenti stuzzicanti. E ora, tra gli ingredienti proposti fanno capolino anche i vini biologici. Perché portare in tavola gusto e benessere si può: con i nostri docenti chef impariamo a farlo sempre meglio divertendoci.

18/04 **SPECIALE SHOW COOKING CON I SALUMI DOP E IGP**

I salumi italiani DOP e IGP protagonisti di inedite ricette, approfondimenti e curiosità in un percorso di 4 appuntamenti per apprezzare le eccellenze della salumeria italiana. Il primo evento è dedicato al Culatello di Zibello DOP, alla Mortadella Bologna IGP, al Prosciutto di Carpegna DOP e al Salame Felino IGP. Un progetto di valorizzazione sostenuto dall'Istituto Salumi Italiani Tutelati, con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo.



## LE LEZIONI DI APRILE

05/04
**CENA A BUFFET**
Come preparare presto e bene uova croccanti con fonduta e bottarga, salmone e salicornia o mini parmigiane.

06/04
**PIZZE E FOCACCE**
Tutti i segreti dell'impasto e della perfetta lievitazione a seconda delle farine utilizzate per sfornare grissini, focaccine alle patate e pizzette.



08/04
**RISOTTI PERFETTI**
Tostare e mantecare a regola d'arte per cucinare squisiti risotti vellutati al nero di seppia, con finocchio e scorza d'arancia o vongole, carciofi e lime.

15/04
**MENU DI TERRA**
Con il nostro chef abbiniamo grandi vini a piatti super, come tartare affumicata al cedro o crumble di amaretti con ricotta al cacao.



**Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it** ***www.facebookcom/ ScuolaCucinaSaleePepe***

**SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE** ***Neff Collection Brand Store c/o DesignElementi Via Lazzaretto 3 - 20124 Milano (M1 fermata Porta Venezia /M3 fermata Repubblica) Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it oppure chiama lo 02 75423300 il martedì e il giovedì dalle 14:00 alle 18:00***













# Lo chiamano preboggión

## IN LIGURIA HA QUESTO NOME MISTERIOSO UNA TRADIZIONALE MESCOLANZA DI ERBE SPONTANEE COME TARASSACO, CICERBITA, GRATTALINGUA...

**ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello**



**Laura Maragliano**

Si scrive "preboggión", ma si pronuncia "prebuggiún". Per questo nome, strano, non c'è una traduzione letterale, ma il suono della parola fa capire subito che si tratta di un insieme un po' confuso di elementi. In effetti, per noi genovesi, il preboggión è una mescolanza di erbe di campo, anche una decina di specie differenti dai nomi dialettali più svariati e curiosi. Qui c'è da divertirsi. Per esempio: la *cicerbita* (Sonchus oleraceus) a Genova e Recco si chiama *scixerbôa* (provate a pronunciarla), ma in Valle Arroscia diventa *lacciussa*, *cardella* o *cardellina* a Bordighera, *lattussa* a Levanto. La *grattalingua* (Reichardia picroides) diventa *lattalepre* a Savona. E ve lo aspettereste un tarassaco che a Recco diventa *piscianletto*?
Anche sull'origine del termine preboggión regna un po' di confusione. La prima ipotesi risale all'assedio di Gerusalemme (1096), prima crociata, quando i soldati andarono in cerca di erbe selvatiche per curare Goffredo di Buglione. La seconda, più verosimile, fa riferimento alla modalità di preparazione delle erbe che vanno prelessate cioè *prebogî*, oppure al calderone dove venivano cucinate (*bógêu*).
Che cosa si fa con questo miscuglio: in molte zone un minestrone. Nel 1747, durante l'assedio di Genova, la popolazione si sfamò con minestre di erbe selvatiche che crescevano dentro le mura. Di solito per tradizione si usa il preboggión come insalata di verdure cotte o come ripieno di pansotti, frittata, tortino, eccetera. Nel comune di Avegno, vicino a Recco, era usanza bollire le erbe, poi rosolarle con cipolle e funghi secchi e mescolarle a uova, *prescinsêua* (quagliata) e formaggio grana. Nel comune di Sori il giorno dell'Ascensione si raccoglievano 100 specie di erbe diverse, una foglia per ogni pianta, per preparare la frittata delle cento erbe. Ci voleva bravura per non incappare in piante velenose e per dosare i sapori. Già, perché il preboggión ha delle regole, a partire dal momento della raccolta. Molte erbe non sono buone allo stato adulto e di norma è meglio cucinarle quando non presentano lo stelo florale, o quando è molto tenero. Ma è soprattutto la composizione del miscuglio a fare la differenza. Gusto e sapore dipendono molto dagli aromi e dalle caratteristiche delle piante usate e il risultato finale potrà essere amaro, saporito, speziato, dolce o piccante. E qui sta tutta la sapienza contadina.

## TORTA DI PREBOGGIÓN

**PER 4 PERSONE**
**per la pasta matta: 250 g di farina 00 - 2 cucchiai di olio extravergine (meglio se ligure) - sale**
**per la farcitura: 1 kg di erbette selvatiche miste - 1 cipolla bianca - 2 uova - 60 g di grana padano grattugiato - 1 ciuffo di maggiorana - 400 g di formaggio prescinsêua o crescenza - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Lavorate a lungo la farina sulla spianatoia con circa 1,2 dl di acqua, l'olio e un pizzico di sale, in modo da ottenere una pasta liscia ed elastica; avvolgetela in pellicola e fatela riposare per 1 ora. Intanto, lavate le erbette e scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata; scolatele, fatele intiepidire, strizzatele e tagliuzzatele grossolanamente. Fate appassire la cipolla tritata in una padella con 4-5 cucchiai di olio, unire le erbette e cuocetele per 5-6 minuti.
● **2** Trasferite il tutto in una ciotola e lasciate intiepidire; unite le uova, il grana padano, le foglie di maggiorana, sale e pepe e mescolate. Stendere metà della pasta preparata in un sfoglia sottile con il mattarello e rivestire una bassa teglia rettangolare di circa 32x22 cm unta con olio.
● **3** Traferite la farcitura sulla pasta e livellatela con il dorso di un cucchiaio. Disponetevi sopra la prescinsêua a fiocchetti e coprite con la pasta rimasta, stesa. Sigillate i bordi delle due sfoglie, arrotolandoli fra loro, in modo da formare un cordoncino. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.

**MEDIA**
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 50 minuti**

1



2



3





### Sapori di campo

Le erbe che compongono il preboggión possono variare localmente a seconda degli usi e della disponibilità; le principali sono bietola di prato, boccione maggiore, borragine, campanula, cavolo, cicerbita, cicoria, favagello, graspino, grattalingua, ortica, papavero, pimpinella, radicchio selvatico, raperonzolo, silene e tarassaco. Anche la pasta matta e il formaggio prescinsêua, ingredienti della focaccia di Recco, sono tipici della cucina ligure.

## Maxi tramezzino fiorito

Per un buffet o un picnic il più morbido dei sandwich si trasforma in una scenografica torta con i colori di un prato. Disponete 4 fette di pancarré integrali private della crosta su un tagliere, in modo da formare un grande quadrato. Con l'anello di una tortiera di 18-20 cm di diametro rifilate le fette, per ottenere 1 cerchio dello stesso diametro; ripetete questa operazione altre 2 volte. Sistemate l'anello su un piatto da portata o, se dovete trasportare la torta, sulla base di un contenitore. Disponete il primo cerchio di pancarré sul fondo, spalmatelo con 100 g di formaggio cremoso alle erbe e coprite con 100 g di prosciutto cotto a fettine sottili. Mettete un secondo cerchio di pane, spalmatelo con altro formaggio e completate con 2 uova sode a fettine e rondelline di cetrioli agrodolci. Mettete il terzo disco di pancarré, premete con le mani per compattare e copritelo con 100 g di formaggio spalmabile; sfilate l'anello. Ora potete decorate la superficie con pomodorini di diversi colori tagliati a metà, spicchietti di ravanello e germogli misti. Circondate la torta con altri germogli e conservatela in frigo fino a 10 minuti prima di servire. Tagliata a spicchi con un coltello seghettato.



Ortaggi, germogli, formaggi freschi e suggestioni orientali profumano la tavola di primavera



## Naan, il pane indiano lievitato

Siete ghiotte di curry o di pollo tandoori? Allora non accompagnate i piatti più tipici della cucina indiana con pane pugliese o michette, ma serviteli con il vero pane locale. Lavorate a lungo e con energia 300 g di farina con 1 cucchiaino di lievito liofilizzato, un pizzico di sale, 125 g di yogurt, 3 cucchiai d'olio e circa 1 dl di acqua tiepida. Formate una palla e fatela lievitare per 2 ore. Dividete l'impasto in 8 palline di uguale misura e stendetele con il matterello in modo da ottenere dischi o ovali di 3-4 mm di spessore; lasciateli lievitare ancora per 30 minuti. Arroventate una padella antiaderente con poco olio, disponete un pane al suo interno e cuocetelo circa 2 minuti per parte con il coperchio. Cuocete gli altri 7 pani naan con lo stesso procedimento e serviteli tiepidi.



## Crème caramel, storia e segreti

Il nome farebbe pensare a una delizia d'Oltralpe. In Francia, però, lo stesso dessert si chiama crème renversée (crema rovesciata) o caramel custard, suggerendo così altre origini. Tra le più accreditate quella spagnola: la crema catalana, infatti, ha gli stessi ingredienti, con l'unica differenza della copertura che, invece che con caramello liquido, è fatta con zucchero bruciato. Secondo altre fonti, fra cui l'Artusi, si tratta di un dolce lusitano, che, non a caso, si chiama anche latte alla portoghese. Anche la ricette sono tante, perché il rapporto fra uova, latte e panna può variare. Dopo averne provate molte, vi diamo quella che ci ha più soddisfatto. Mettete in una casseruola la scorza di 1 limone non trattato con 7,5 dl latte e 125 g di zucchero. Portate a leggera ebollizione e proseguite la cottura finché il latte si sarà ridotto alla metà; ci vorranno circa 40 minuti. Sgusciate in una ciotola 2 uova, unite 10 tuorli, un pizzico di sale e 100 g di zucchero e mescolate con una frusta, senza montare. Versate a filo la panna e il latte ridotto filtrato e amalgamate. Versate 50 g di zucchero in un pentolino, aggiungete qualche goccia di succo di limone e 1 cucchiaio di acqua e cuocete lo zucchero, fino a ottenere un caramello ambrato. Suddividete il caramello in 8-10 stampini usa e getta e distribuite all'interno la crema. Chiudeteli con alluminio e cuocete i crème caramel a bagnomaria in forno a 150° per 40 minuti. Fateli raffreddare e rovesciateli in un piattino.

## Timo, erba del coraggio

È una delle 5 erbe fini usate nella cucina francese. Dal punto di vista etimologico deriva dalla parola greca *thymon* che significa coraggio, qualità che si risveglierebbe in coloro che ne odorano il profumo balsamico. Infatti ha un aroma molto intenso e va usata con parsimonia, per evitare che prevalga sugli altri ingredienti. Può essere coltivata facilmente in piccoli vasi o raccolta nelle radure collinari e montane. In cucina si sposa perfettamente con le carni arrosto, in particolare con l'agnello, ma anche con pesci e verdure: dalle semplici patate al forno al posto del rosmarino ai peperoni, dalle zucchine trifolate con aglio e olio alle cipolle. Aggiungete qualche fogliolina nei ripieni, nelle polpette o nei polpettoni, nei sughi della pasta o nel soffritto di un risotto. Potete osare, utilizzandolo per profumare un sorbetto al limone: agrumi e timo sono un'accoppiata vincente. Vale la pena di ricordare che oltre al timo comune, esiste anche il timo-limone dalle caratteristiche note agrumate, ideale per profumare, in estate, una macedonia a base di pesche o di melone.




TRADIZIONALER
#LIVEORIGINALER
EMMENTALER
SWITZERLAND
Ogni momento è più buono, unico, tutto da condividere, se lo vivi con Emmentaler DOP! Perché solo con Emmentaler DOP, l'originale svizzero, dai più gusto alla tua vita grazie al suo sapore eccezionale.
Vai su liveoriginaler.emmentaler.ch/it
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND
Svizzera. Naturalmente.
Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

# sale&pepe presenta il corso per diventare food blogger

## SONO APERTE LE ISCRIZIONI AI NUOVI WORKSHOP DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

Aprire un blog di food, alimentarlo e farlo crescere: per molti questo è diventato un vero e proprio mestiere. Un'attività che richiede capacità molteplici che vanno dalla cucina alla fotografia, dalla scrittura al videomaking, fino al marketing online. Il nostro corso, in collaborazione con l'ente di formazione accreditato presso la Regione Lombardia Yous, ha proprio l'obiettivo di fornire le competenze necessarie per svolgere l'attività di food blogger in autonomia. Il percorso si articola in due moduli, rispettivamente dedicati ai principianti e ai più esperti, con lezioni teoriche, laboratori ed esercitazioni pratiche.

Il corso base, intitolato *Come progettare un Blog nel settore Food con Sale&Pepe*, coinvolgerà i partecipanti in un progetto di comunicazione multimediale. Si partirà da una definizione di foodblogger, per poi fornire elementi di marketing, scrittura per il web e legislazione editoriale. E verranno fornite le nozioni basilari per costruire il proprio blog e padroneggiarne le funzionalità più utili.

Il corso avanzato, dal titolo *Un food blog di successo con Sale&Pepe*, è finalizzato a creare ed arricchire un piano editoriale con contenuti di qualità. Si imbastiranno storyboard di prodotto e verrà approfondito il tema della promozione del sito sui social network. Parte del corso è dedicata all'analisi dei dati e allo studio delle tecniche di food photography e selezione efficace delle immagini per il blog.



**GLI APPUNTAMENTI**

**Corso livello base:**
sabato 4 e 11 maggio, dalle 9 alle 18

**Corso livello avanzato:**
sabato 18 e 25 maggio, dalle 9 alle 18

FOTO MICHELE TABOZZI

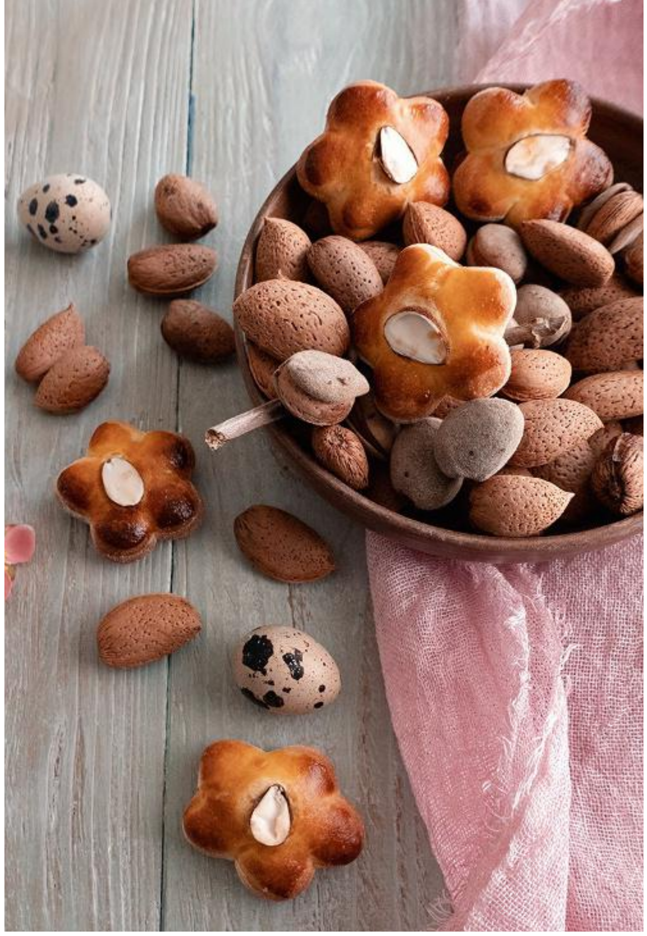
**Tutti i corsi si terranno nella nuova sede della Scuola di Cucina di Sale&Pepe presso il Neff Collection Brand Store di via Lazzaretto 3, Milano.**

**Corso in collaborazione con Yous, ente di formazione accreditato presso la Regione Lombardia che offre servizi di orientamento per la ricerca attiva del lavoro.**

**Iscrizioni e costi su http://bit.ly/corsoFoodblogger - Per informazioni aggiuntive: info.scuoladicucina@mondadori.it**



# Pasqua





# AGNELLO, UOVA, MANDORLE, ERBE AMARE... SIMBOLI DI SACRIFICIO E RINASCITA, DIVENTANO PROTAGONISTI DELLA FESTA IN CUI CIBO E CUCINA ASSUMONO UN SIGNIFICATO SACRO

**a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Alessandra Guigoni, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini**

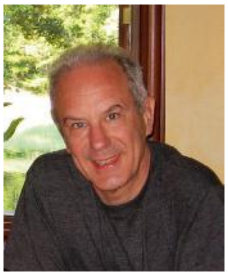


Primavera fa rima con rinascita della natura, sbocciare di fiori, primizie a tavola e pertanto una grande varietà di gusti e di sapori. Dopo la penitenza quaresimale e i rigori dell'inverno, la festività pasquale porta con sé speranza e pace per i credenti e un ricco bouquet di profumi e sapori per i gourmet.
Il desiderio di una vita rinnovata si manifesta quindi anche in cucina e trae materia da una storia lunga millenni. Ingredienti e tradizioni culinarie, con i loro valori simbolici, ci portano a riscoprire un legame con le società pastorali dell'antichità.

*> segue a pag. 22*



**RICOTTA, IL BUONO DELLA SEMPLICITÀ**
La ricotta può diventare stuzzicante protagonista dell'antipasto oppure chiudere il menu con una piacevole nota di freschezza. Basta condirla con un filo d'olio extravergine d'oliva, una macinata di pepe e accompagnarla con qualche foglia di insalatina di stagione o di spinaci novelli.



**L'UOVO, SIMBOLO ANTICO CHE PARLA ANCHE OGGI**
Docente di antropologia culturale, il professor Massimo Centini studia da oltre trent'anni gli aspetti mitico-religiosi delle società tradizionali.
**Un simbolo come quello dell'uovo compare solo in epoca cristiana?**
No, è tra i simboli più antichi e da sempre, grazie alla sua forma perfetta, simboleggia la vita e la creazione. Già i Persiani, i Greci e i Cinesi celebravano la feste di primavera scambiandosi le uova.
**Cosa ha aggiunto la cultura cristiana?**
L'idea di una nuova creazione che avviene con la morte e la resurrezione di Gesù. Il guscio diviene segno della pietra tombale che si rompe vinta dalla forza di una nuova vita.
**Cosa può dire all'uomo contemporaneo?**
L'uomo ha sempre bisogno di simboli. Magari non ci pensiamo espressamente, ma anche per noi l'uovo continua a rappresentare la vita che rinasce ed è per questo che il più diffuso durante le feste pasquali.

*> segue da pag. 21*

## Dal sacrificio alla rinascita

La carne di capretto e agnello, un esempio perfetto del legame con il passato, viene consumata in molti modi: arrosto, alla brace, fritta in padella, stufata. L'agnello, per i cristiani, rappresenta il sacrificio di Gesù per la salvezza degli uomini, ma è un simbolo di rinnovamento anteriore al cristianesimo. Dagli animali appena nati al latte per nutrirli il passo è breve: sia quello ovino che quello caprino vengono trasformati in formaggio fresco o ricotta, ed entrano in moltissime preparazioni quali torte, pasticci e pasticcini dolci e salati. In Sardegna con il colostro ovino si prepara un arcaico budino, "sa casada", dolcificato con zucchero o miele e scorza di limone, delicato e nutriente.
Nei manufatti salati e dolci delle varie regioni d'Italia c'è almeno un altro ingrediente ricorrente e comune: l'uovo. Dotato di significati profondi e universali, in molte civiltà rappresenta la nascita del mondo, la sua genesi e la differenziazione progressiva nella molteplicità degli esseri viventi: piante, animali ed essere umano. Ma è anche uno dei simboli del rinnovamento periodico della natura: da qui nasce la tradizione dell'uovo di Pasqua, dei pani con l'uovo e delle uova colorate, presente in numerosi paesi europei.

*> segue a pag. 25*



Alzata Francesca Reitano, piatto Cup & co, tovagliolo Fratelli Graziano indirizzi a pagina 6

## CROSTATA SALATA CON ASPARAGI, PISELLI E BROCCOLETTI

**PER 8 PERSONE**
**per il guscio di pasta: 200 g di farina - 90 g di burro - 1 uovo - 1 cucchiaio di vino bianco secco - sale**
**per la farcitura: 2,5 dl di latte - 0,5 dl di panna fresca - 25 g di amido di mais - 60 g di parmigiano grattugiato - 6 g di gelatina in fogli - 4 tuorli - 20 g di burro - 3 rametti di timo - 1 mazzo di asparagi - 1 testa di broccoletti - 100 g di pisellini freschi sgusciati - sale**

● **1** Preparate il guscio di pasta. Mettete nel mixer la farina con il burro, l'uovo e 2 prese di sale, impastate, poi unite il vino e lavorate finché si forma una palla. Mettete l'impasto in frigo per 1 ora; poi stendetelo e rivestite una teglia da crostata di 24 cm diametro, togliete la pasta in eccesso (senza buttarla), coprite con un disco di carta forno e legumi secchi, quindi cuocete in forno a 180° per 20 minuti; togliete la carta e i legumi e cuocete il fono per altri 10 minuti. Cuocete insieme anche la pasta in eccesso tenuta da parte dandole forme decorative. Sfornate e fate raffreddare.
● **2** Preparate la farcitura. Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Intanto, portate a ebollizione il latte con il timo; eliminate quest'ultimo e unite la panna miscelata con l'amido di mais mescolando finché inizia ad addensarsi. Incorporate il formaggio, i tuorli e salate. Togliete la crema dal fuoco, unite la gelatina e il burro. Fate raffreddare in frigo.
● **3** Lavate le verdure, cuocetele a vapore, fatele raffreddare e conditele con olio e sale. Versate la farcitura nel guscio, completate con le verdure, le decorazioni di pasta e servite.

**FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 340 cal/porzione**

## CASATIELLO AL PROSCIUTTO E UOVA CON ERBE AMARE

**PER 8 PERSONE**
**per la pasta: 600 g di farina 0 - 10 g di lievito di birra disidratato - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe**
**per il ripieno: 800 g di erbe amare (cicoria, erbe selvatiche, catalogna) - 8 uova - 2 spicchi di aglio - 300 g di prosciutto cotto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Impastate la farina con 3 dl di acqua tiepida in cui avrete sciolto il lievito di birra, incorporate l'olio, 1/2 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe. Mettete l'impasto in un contenitore per alimenti, coprite e lasciate lievitare in frigo per tutta la notte.
● **2** Togliete la pasta dal frigo. Lavate le erbe amare, tagliatele grossolanamente, lessatele per 10 minuti, scolatele e ripassatele in padella con 3 cucchiai d'olio, l'aglio sbucciato e un pizzico di sale. Al termine, eliminate l'aglio.
● **3** Stendete la pasta in un rettangolo alto 1/2 cm, rifilate i bordi e tenete da parte la pasta in eccesso. Distribuite sopra metà del rettangolo le erbe amare, coprite con il prosciutto e pepate. Arrotolate la pasta attorno alla farcitura, poi ripiegate il cilindro ottenuto formando una ciambella con le estremità leggermente sovrapposte. Lavate le uova, appoggiatele sulla ciambella e premete delicatamente. Con gli avanzi di pasta e poca acqua applicate i cordoncini a croce su ogni uovo. Spennellate la pasta con l'olio e infornate a 180° per 50 minuti. Servitelo freddo.

**FACILE ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 120 cal/porzione**





Tessuto e canovaccio Fratelli Graziano. Nell'altra pagina, piatti e cucchiaino Cup & co. Indirizzi a pagina 6

## TORTELLI AI CARCIOFI CON CREMA DI ZAFFERANO E MANDORLA

**PER 8 PERSONE**
**400 g di farina - 4 uova - 2 tuorli - 1 albume - 4 carciofi - 1 cespo di puntarelle - 1 patata lessata - 40 g di parmigiano grattugiato - 1 presa di zafferano in stigmi - 100 g di mandorle sgusciate e spellate - 3 dl di latte di mandorla non dolcificato - 2 spicchi di aglio - 40 g di mandorle a filetti - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Impastate la farina con le uova, i tuorli, 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale; poi avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti. Mondate i carciofi, affettateli e stufateli in casseruola con 1 spicchio d'aglio sbucciato e 2 cucchiai d'olio; salateli, aggiungete poca acqua e cuocete finché risultano teneri. Schiacciateli con una forchetta assieme alla patata sbucciata, unite il parmigiano, l'albume, sale, pepe e fate raffreddare.
● **2** Stendete la sfoglia, ritagliate tanti quadrati di 4 cm per lato, ponete la centro di ciascuno 1 cucchiaino di ripieno, chiudeteli a triangolo e ripassate i bordi con la rotella dentata.
● **3** Tostate per 2 minuti le mandorle a filetti. Frullate le mandorle sgusciate con il latte di mandorla e filtratelo. In un padellino, tostate leggermente lo zafferano e unite il latte di mandorle. Lavate le puntarelle, affettatele, saltatele in padella con un filo d'olio e l'aglio rimasto sbucciato, salatele e fatele appassire. Cuocete i ravioli, ripassateli in padella con il condimento, unite le puntarelle, le mandorle tostate e servite.

**MEDIA ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 420 cal/porzione**



*> segue da pag. 22*

## Tempo di fecondità

Il pane decorato con le uova è un motivo ricorrente in tutta Italia e più in generale nell'area del Mediterraneo. Ad esempio, in Sardegna "su coccoi con s'ou", un pane rituale preparato in questo modo, viene ancora oggi prodotto nei panifici locali e regalato ai bambini, insieme con il classico uovo di cioccolato. Nelle cucine regionali italiane troviamo inoltre alcune pietanze che utilizzano le uova anche in chiave decorativa; tra gli esempi più celebri, non si possono scordare i "casatielli" napoletani oppure la "torta pasqualina" genovese.

Altro ingrediente tipico della cucina pasquale imposto da precise scelte simboliche è la mandorla. A prescindere dalla disponibilità a livello locale, si trova tanto nelle ricette salate quanto in quelle dolci: entra in molti tipi di pane, nei condimenti delle paste o dei secondi di carne, nei dessert. Ciò dipende dal fatto che mandorlo e mandorla sono potenti simboli religiosi ed esoterici; la forma di questo frutto, con il suo guscio, che giunge a maturità a fine estate, ricorda l'organo sessuale femminile, origine del mondo, ed è considerata simbolo beneaugurale, di vita e fecondità della natura e del cosmo intero.

*> segue a pag. 26*

**MEZZA SELLA DI AGNELLO FARCITA CON PISELLI E PISTACCHI**

**PER 8 PERSONE**
**1/2 sella di agnello disossata (compreso il filetto) - 8 fette di prosciutto crudo grandi - 1 spicchio d'aglio - 2 fette di pancarré - 2 cucchiai di pistacchi sgusciati - 100 g di pisellini novelli sgusciati - 2 rametti di timo - 1 mazzo di asparagi - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Scottate i pisellini per 3 minuti in acqua bollente. Riducete la mollica del pancarré in briciole. In una padella, scaldate 2 cucchiai d'olio con l'aglio sbucciato, unite i pisellini, i pistacchi tritati grossolanamente e le foglioline di timo; fate insaporire, unite la mollica, mescolate per 1 minuto eliminate l'aglio e spegnete.
● **2** Stendete la carne, salatela e distribuite il ripieno su metà della superficie; arrotolatela, avvolgetela nelle fette di prosciutto e legatela con spago da cucina. Lavate gli asparagi, eliminate la parte dura e tagliateli a metà per il lungo, conditeli con olio e sale.
● **3** Mettete l'arrosto in una teglia e, a lato, ponete gli asparagi e 2 rametti di timo. Infornate a 220° per 10 minuti, quindi abbassate a 200°, bagnate con il vino e cuocete ancora per 20 minuti. Sfornate e fate riposare la carne 10 minuti, coperta da un foglio di alluminio. Servite l'arrosto affettato con gli asparagi e il fondo di cottura.

**FACILE**
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **470 cal/porzione**



Piatto Cup & co. Nell'altra pagina, piatti Cup & co. Indirizzi a pagina 6

*> segue da pag. 25*

Sin dall'antichità la mandorla rappresentava la relazione con divinità protettrici della Natura e del suo potere procreante, come Attis (la cui madre lo concepì - secondo il mito - mettendosi in seno una mandorla) ed Era, compagna di Zeus, patrona della famiglia e dei parti. Proprio per questo motivo nei dolci degli sposalizi la mandorla non manca mai. E neppure manca nelle feste primaverili, Pasqua in primis, e in tutte le feste legate a santi che si celebrano in primavera, come ingrediente di tanti dolci casalinghi tradizionali (ma alla moderna colomba, di invenzione novecentesca).

## L'amarezza della schiavitù

Bisogna anche ricordare che il lemma "Pasqua" deriva dalla cosiddetta Pasqua ebraica: Pesah. Essa rievoca la liberazione degli Ebrei dalla schiavitù in Egitto; durante la celebrazione si consuma un pasto rituale cin cui però non mancano mai: il matzah, pane azzimo, un uovo sodo, erbe amare, l'agnello, frutta secca mista a vino, verdure fresche. Tutti questi elementi rappresentano la durezza della schiavitù, la rievocazione della precipitosa fuga dall'Egitto, e la speranza di una nuova vita, in libertà. Tutti ingredienti, come abbiamo visto, comuni a molte civiltà con radici nelle profondità della cultura mediterranea.

*> segue d pag. 28*

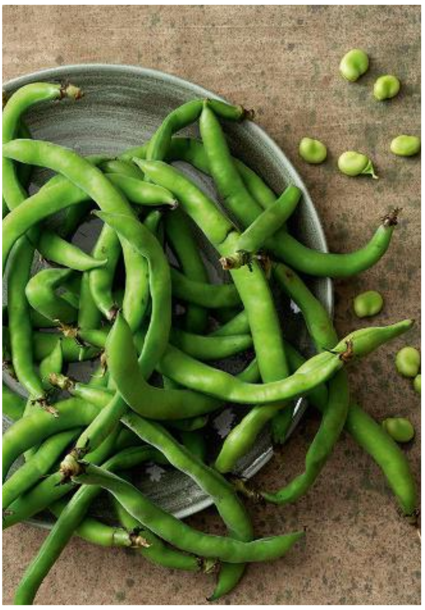
## OMELETTE CON FAVE FRESCHE, MENTA E RICOTTA

**PER 8 PERSONE**
**6 uova intere - 3 albumi - 250 g di ricotta di pecora soda - 1 cipolla - 1 bicchierino di vino bianco - 1 kg di fave in baccello - 4 rami di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Sgusciate le fave. Sbucciate la cipolla, affettatela, fatela soffriggere in padella con 2 cucchiai d'olio e sfumatela con il vino; unite le fave, 1 bicchierino di acqua, cuocete lasciando evaporare tutto il liquido, regolate di sale, pepate e tenete da parte. Tagliate la ricotta a dadi, mettetela in una teglia e fatela asciugare per 10 minuti nel forno appena caldo; poi conditela con pepe e un filo d'olio.
● **2** Sbattete le uova con sale e pepe; montate gli albumi a neve non troppo ferma, uniteli alle uova sbattute mescolando con una frusta. In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio, versate il composto preparato, fate cuocere per 2 minuti, poi distribuite su metà frittata le fave, la ricotta e le foglie di 2 rametti di menta.
● **3** Aiutandovi con 2 spatole, arrotolate la frittata in modo che il punto di sovrapposizione sia a contatto con il fondo della padella e si possa saldare. Cuocete ancora 1 minuto, quindi trasferite l'omelette su un vassoio, fatela intiepidire, affettatela e servitela con menta rimasta.

**FACILE**
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **230 cal/porzione**





## FOCACCIA DOLCE TRENTINA ALLE MANDORLE

**PER 8 PERSONE**
**500 g di farina 00 - 25 g di lievito di birra - 75 g di zucchero - 25 g di zucchero di canna chiaro - 2 uova - 1 tuorlo - 1 albume - 40 g di burro - 2 dl di latte - 2 cucchiai di mandorle dolci divise a metà - sale**

● **1** Stemperate il lievito in 1 dl di latte tiepido, impastatelo con 125 g di farina, coprite e lasciate riposare per 1 ora. Mettete il resto della farina nella ciotola dell'impastatrice, ponete al centro il panetto di lievito, le uova, il burro a pezzetti, lo zucchero, un pizzico di sale e impastate aggiungendo il latte rimasto. Con pasta ottenuta, formate una palla, copritela con la pellicola e un telo e lasciate lievitare 2 ore.
● **2** Prelevate 1/4 della pasta, stendetela e ritagliatela nelle forme preferite con uno o più tagliabiscotti. Imburrate e infarinate un teglia, mettete al centro la pasta tenuta da parte dandole la forma di un grosso pane, spennellatela con parte dell'albume leggermente sbattuto e applicatevi le decorazioni preparate; al centro di ciascuna di queste incollate con l'albume rimasto una mezza mandorla. Mescolate il tuorlo con un cucchiaino di acqua, spennellate le decorazioni e spolverizzatele con lo zucchero di canna chiaro.
● **3** Cuocete la focaccia in forno a 200° per 50 minuti. Sfornatela, fatela raffreddare e servite.

**FACILE**
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 50 minuti** ● **370 cal/porzione**



*> segue da pag. 26*

Questo è uno dei motivi per cui, tanto nelle torte salate quanto nei contorni, a Pasqua troviamo sovente le erbe spontanee, che in primavera sono comuni nelle campagne e che ancora adesso vengono occasionalmente raccolte. Gli asparagi (selvatici o coltivati), ad esempio, le biete selvatiche, la cicoria, il finocchietto e altre ancora a seconda dei luoghi e delle abitudini. Con il loro sapore deciso e amarognolo arricchiscono le preparazioni. Al giorno d'oggi vengono usate anche come decorazione, ma un tempo erano una necessità, perché integravano la "magra" dieta delle classi sociali popolari in modo notevole.

In alto, piatti e bicchiere Cup & co. Indirizzi a pagina 6



# BUONE LETTURE

## SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

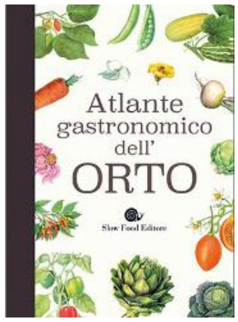
## IL LIBRO DEL MESE

L'autrice vede il macaron come un colorato e ricco componente decorativo di dolci più grandi. Il volume presenta il risultato di tanta creatività: alcune torte hanno nomi familiari, ma l'aspetto è completamente rivisitato. Intramontabili delizie come il Mont-Blanc, la Torta Foresta Nera e il Paris-Brest ne sono solo alcuni esempi. L'impatto è spettacolare. Con fantasia e qualche trucco, i macaron (fatti in casa o acquistati) insieme a frutti e spezie, si trasformano in un arcobaleno di sculture colorate ed estrose, da gran finale - con applauso.

**TORTE MACARON**
**Biblioteca Culinaria, a 11,90 €**




"Una base di torta sablè, una crema soffice, tanti macaron colorati e golosissimi: spesso bastano tre componenti per un dessert straordinario"




### ATLANTE GASTRONOMICO DELL'ORTO

**Slow Food Editore, a 25 €**

Dalla A alla Z, l'affascinante mondo degli ortaggi in un repertorio completo: scheda dopo scheda troviamo le differenti varietà, i periodi di semina e raccolta, le proprietà nutrizionali, la storia e gli usi in cucina; non mancano le ricette iconiche. Le belle tavole illustrate danno al volume una valenza enciclopedica che lo rende perfetto per conoscere e scegliere cosa acquistare al mercato o piantare nell'orto di casa vostra. E da regalare.

### PANE E... COMPANATICO

**"Pasta madre", EFIS Editore, a 25 €**
**"La bontà del pane", Mondadori Ed., a 24,90 €**
**"Pane&pani", Gribaudo, a 22 €**

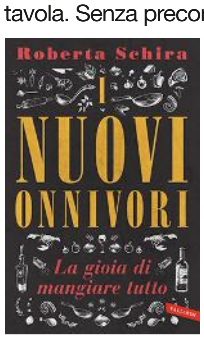
Nel primo volume, del pane si celebra lo stile tradizionale, sano e delizioso, quello dei panificatori artigianali: 15 ricette chiare descrivono passo passo le fasi di lavorazione. Anche nel secondo il pane è protagonista assoluto, insieme a molte ricette di antipasti, primi e secondi: ogni tipo di pane viene infatti abbinato a un intero menu, in modo da esaltare tutti gli ingredienti. Nel terzo libro Piergiorgio Giorilli, storico maestro dell'arte bianca, propone 60 e più ricette di pani – di cui 13 inedite – fotografate, spiegate in maniera semplice e dettagliata e abbinate ad altrettante proposte di piatti, per celebrare uno dei cibi più antichi e amati.




### I NUOVI ONNIVORI

**di Roberta Schira, Vallardi Edizioni, a 16,90 €**

Ovvero, largo ai commensali responsabili. Meno suscettibile ai falsi miti e al terrorismo alimentare alimentato dalle varie ricerche scientifiche - talvolta in contrapposizione tra loro - il nuovo onnivoro è curioso, consapevole, preparato, interessato a contribuire al futuro dell'umanità come alla buona tavola. Senza preconcetti, questo commensale conviviale ed evoluto sceglie un'alimentazione etica che consideri impatto ambientale, provenienza e metodo di allevamento o coltivazione dei cibi di cui gode. Raccontato con mano leggera e arguta perizia.

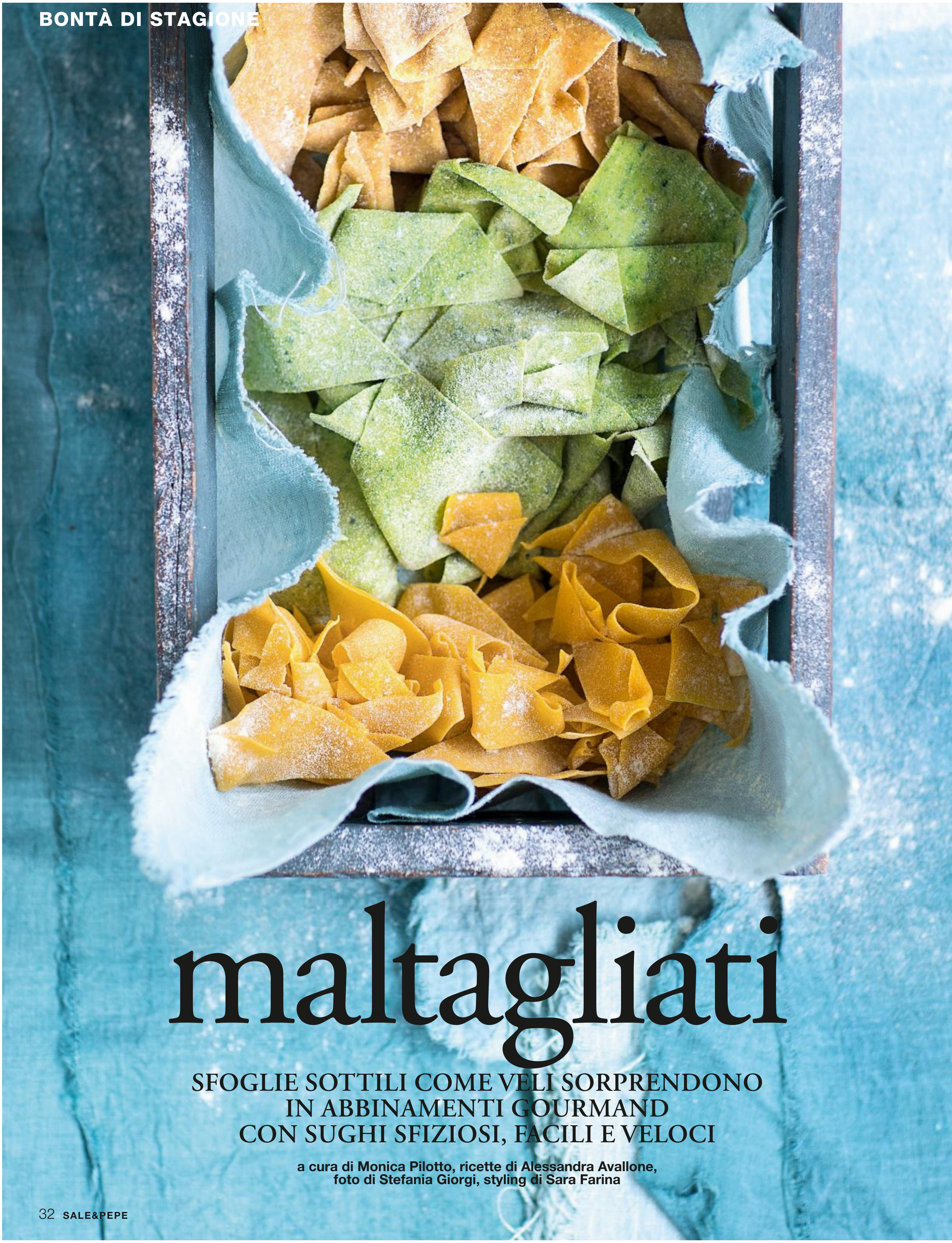



### UNA CARICA DI BENESSERE

**"Bevande vegetali" e "Bevande probiotiche", entrambi Guido Tommasi Ed., a 14,90 €**

Le prime sono 70 bevande vegetali ricavate da erbe, radici e spezie: da gustare calde o fredde, sempre golose, energizzano, stimolano il sistema immunitario e aiutano a eliminare le tossine. Il secondo libro ricorda che è il momento di bevande e alimenti fermentati, ricchi di probiotici benevoli: preparati salutari e sempre più popolari come il kombucha e il kefir. Molto piacevoli al gusto, sono semplici da preparare.





# maltagliati

## SFOGLIE SOTTILI COME VELI SORPRENDONO IN ABBINAMENTI GOURMAND CON SUGHI SFIZIOSI, FACILI E VELOCI

**a cura di Monica Pilotto, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina**

## MALTAGLIATI AI CIPOLLOTTI CON SUGO DI POMODORINI E CARCIOFI FRITTI

**PER 4 PERSONE**
**200 g di farina 0 - 200 g di farina di grano duro - 3 uova - 1 tuorlo - 4 cipollotti - qualche rametto di origano fresco - 300 g di pomodorini rossi e gialli - 2 carciofi - 1/2 limone - olio di arachidi per friggere - olio extravergine d'oliva - sale**

● **1** Mondate i cipollotti, affettate e tritate finemente la parte verde più tenera fino a ricavarne 4 cucchiai colmi. Impastate con forza le farine con le uova, il tuorlo, il trito di cipollotti, 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale, ripiegando la pasta su se stessa fino a ottenere una consistenza omogenea. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per almeno 30 minuti. Quindi stendete la pasta in una sfoglia sottile, massimo 2 mm, con l'apposita macchina: dividete l'impasto in pezzi più piccoli e fateli passare fra i rulli. Ricavatene lunghi rombi irregolari con la rotella dentata e allargateli sulla spianatoia per lasciarli asciugare.
● **2** Affettate la parte bianca dei cipollotti e stufateli in padella con qualche cucchiaio d'acqua; quando il liquido si sarà asciugato, unite 4 cucchiai d'olio e un pizzico di sale, poi lasciate soffriggere a fuoco dolce per qualche minuto. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, una presa di foglie di origano e cuocete per altri 5 minuti a fuoco vivace, aggiungendo un paio di cucchiai d'acqua.
● **3** Intanto pulite i carciofi, affettateli fini e friggeteli in olio caldissimo per 1 minuto scarso, finché saranno dorati e croccanti; poi sgocciolateli su carta da cucina. Cuocete i maltagliati in acqua bollente e salata per 2 minuti, scolateli e conditeli con il sugo di pomodorini, distribuite nei piatti e guarnite con i carciofi fritti.

**FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 660 cal/porzione**

Vassoio Forme di Farina. Tutti i tessuti del servizio sono in puro lino tinto a mano di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6



## STRACCI CON ZUCCHINE NOVELLE, CULATELLO E FIORI

**PER 4 PERSONE**
**250 g di farina 0 - 50 g di farina di grano duro - 2 uova - 3 cucchiai di vino bianco - 100 g di culatello a fettine - 4/5 zucchine novelle sode - 1 spicchio d'aglio - 2 mazzi di fiori di zucca - 1 dl di panna - brodo - grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Mescolate le due farine, impastatele con le uova e il vino bianco, ripiegando la pasta su se stessa fino a ottenere una consistenza omogenea. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti. Stendete la pasta allo spessore di un paio di mm con il matterello oppure con l'apposita macchina a rulli e ricavatene dei grandi quadrati. Allargateli sulla spianatoia e lasciateli asciugare.
● **2** Intanto disponete le fettine di culatello in una teglia rivestitata con carta da forno e fatele laccare in forno ventilato a 120° per 10 minuti circa. Lavate e spuntate le zucchine, poi affettatele finemente con la mandolina e rosolatele in padella con 2 cucchiai d'olio, l'aglio sbucciato e schiacciato, e un pizzico di sale; bagnate con un mestolino di brodo, unite la panna e metà dei fiori di zucca, privati dei pistilli e del calice e con la corolla tagliata a striscioline. Cuocete per 1 minuto, lasciando addensare leggermente la salsa, poi regolate di sale e pepate.
● **3** Cuocete le sfoglie di pasta per 2 minuti in acqua salata in ebollizione, scolatele e unitele alla salsa; mescolate delicatamente e guarnite con gli altri fiori tagliati a striscioline e le fette di culatello croccanti. Cospargete con il grana grattugiato e servite.

**FACILE** ● **Preparazione 25 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **530 cal/porzione**





## Losanghe con ragù di coniglio e asparagi

pag. 39

Ciotola in porcellana Stamperia Bertozzi, tumbler Habitat. Nella pagina accanto, piatto e tazza in porcellana Stamperia Bertozzi. Tessuti di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6




Straccetti con gamberi
e pesto di pistacchi,
pag. 39

## RUSTICI CON FAVE, PISELLI E BURRO ALLA MENTA

**PER 4 PERSONE**
**200 g di farina 0 - 200 g di farina di farro - 4 uova - 200 g di fave sgranate - 200 g di piselli sgranati - 1 bicchierino di vino bianco - 1 mazzetto di menta - 4 spicchi d'aglio nuovo - 1 cipollotto - brodo vegetale - 100 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Preparate la pasta con le farine, le uova, 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale (vedi al punto 1 a pag. 33). Stendetela in una sfoglia non troppo sottile e tagliatela a rombi irregolari. Poi allargateli sulla spianatoia e lasciateli asciugare.
● **2** Intanto lavate e asciugate la menta, riunite nel mixer le foglioline con il burro freddo a cubetti e un pizzico di sale e frullate fino a ottenere una crema di burro omogenea. Scottate le fave in acqua bollente per 6-7 minuti, scolatele, lasciatele intiepidire ed eliminate la pellicina che le riveste; mondate e affettate fine il cipollotto, stufatelo in padella con 2 cucchiai d'olio e il vino bianco, unite i piselli e le fave, gli spicchi d'aglio sbucciati, salate e cuocete per 10 minuti, aggiungendo il brodo quando necessario. Regolate di sale e pepate.
● **3** Scolate gli spicchi d'aglio, schiacciateli e uniteli alla crema di burro e menta; condite i maltagliati con la crema diluita con 2 cucchiai d'acqua di cottura, aggiungete le verdure, pepate a piacere e servite. Se vi piace potete compleare con scaglie di pecorino.

**FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo**
**● Cottura 20 minuti ● 790 cal/porzione**

Piatto ovale in porcellana Stamperia Bertozzi, ciotolina in gres Manimono. Nella pagina accanto, ciotola in gres habitat, ciotolina laRinascente. Tutti i tessuti sono di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6




M

## STREPPE ALLE ERBE CON CREMA ALL'UOVO E LIMONE

**PER 4 PERSONE**
**420 g di farina 0 - 1 manciata di prezzemolo e basilico - 3 dl di latte - 1 dl di panna - 1 tuorlo - 1/2 limone - 1 porro - grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Sbollentate le foglie di prezzemolo e basilico in poca acqua, scolatele e frullatele con 1 dl di acqua. Impastate 400 g di farina con la crema di erbe aromatiche, 2 prese di sale e tanta acqua quanta è necessaria per avere un impasto omogeneo e morbido. Copritela con una ciotola rovesciata e lasciatela riposare almeno per 30 minuti.
● **2** Mondate e tagliate a julienne la parte verde del porro, friggetela in olio caldissimo per 1-2 minuti e lasciatela sgocciolare su carta da cucina. Intanto preparate la besciamella: tostate la farina rimasta in casseruola con 2 cucchiai d'olio, stemperate con latte caldo e panna, cuocete mescolando fino a portare il tutto a ebollizione, regolate di sale e pepe.
● **3** Mescolate il tuorlo con 1 cucchiaio di succo di limone e incorporate 1-2 cucchiai di besciamella; quindi versate il tutto nella salsa rimasta, insaporite con 1 cucchiaio di grana grattugiato e mescolate di tanto in tanto con la frusta, così da rompere la pellicina che può crearsi in superficie (se la besciamella risulta troppo densa, allungatela con poca acqua di cottura della pasta).
● **4** Stendete la pasta in uno strato alto 0,5 cm. Portate a ebollizione l'acqua salata, strappate con le mani la pasta a pezzetti e gettateli nell'acqua; lasciate cuocere per 2 minuti, scolatela, conditela con la crema all'uovo e limone e guarnitela con il porro croccante.

**FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 560 cal/porzione**

Nella pagina a sinistra, piatto in gres smaltato in vendita da laRinascente, tessuti di Forme di Farina. indirizzi a pagina 6



## LOSANGHE CON RAGù DI CONIGLIO E ASPARAGI

**PER 4 PERSONE**
**2 spalle di coniglio già disossate - 300 g di farina 0 - 1 uovo - 7 tuorli - vino bianco secco - brodo - 1 carota - 2 scalogni - qualche foglia di sedano e maggiorana - 1 mazzo di asparagi - grana padano - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Tagliate il coniglio a pezzettini e preparate un battuto di scalogno, carota, sedano e maggiorana. Rosolate il coniglio in casseruola con 2-3 cucchiai d'olio e, quando avrà preso colore, unite il battuto di verdure, salate, pepate e sfumate con il vino bianco. Versate un mestolo di brodo, coprite e fate cuocere per 30 minuti.
● **2** Impastate la farina con l'uovo intero e i tuorli, 1 cucchiaio d'olio e una presa di sale (lavorate l'impasto come da indicazioni al punto 1 di pag. 33). Stendete la pasta in una sfoglia sottile 2 mm circa, tagliatela a rombi irregolari, allargateli sulla spianatoia e lasciateli asciugare.
● **3** Pulite gli asparagi separando le punte dai gambi. Tagliate le punte a metà nel senso della lunghezza, sbollentatele 30 secondi nell'acqua di cottura della pasta, scolatele con la schiumarola e unitele al ragù per gli ultimi 5 minuti di cottura. Cuocete i maltagliati per 2 minuti, scolateli senza asciugarli troppo, conditeli con fiocchetti di burro e grana grattugiato. Distribuiteli nei piatti alternandoli al ragù, pepate e servite.

**FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 670 cal/porzione**




## STRACCETTI CON GAMBERI E PESTO DI PISTACCHI

**PER 4 PERSONE**
**300 g di farina 0 - 3 uova - 300 g di code di gamberetti - 80 g di pistacchi sgusciati - 1 manciata di prezzemolo - qualche ramo di finocchietto - 1/2 limone non trattato - 1 spicchio d'aglio - - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Impastate la farina con le uova sbattute, 1 cucchiaio di olio e una presa di sale (lavorate l'impasto come da indicazioni al punto 1 di pag. 33). Stendete la pasta in una sfoglia sottile 2 mm circa, tagliatela a grandi quadrati irregolari, allargateli sulla spianatoia e lasciateli asciugare.
● **2** Intanto riunite nel mixer i pistacchi (lasciatene qualcuno intero per guarnire i piatti), il prezzemolo, una presa di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone, 1 cucchiaio di succo del limone, pepe e tritate il tutto finemente. Allungate il pesto con 4-5 cucchiai d'olio e con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Sgusciate i gamberi, saltateli in padella con 2 cucchiai d'olio e l'aglio vestito schiacciato (che eliminerete), per 2-3 minuti al massimo, salateli e pepateli.
● **3** Cuocete pochi quadrati di pasta alla volta, per 2 minuti in acqua bollente salata; man mano che li scolate, disponeteli a strati in una teglia con il pesto di pistacchi e i gamberi. Terminate con il finocchietto tritato, un giro d'olio profumate con una macinata di pepe e, se vi piace, cospargete con pecorino grattugiato.

**FACILE ● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 520 cal/porzione**

# Per sfoglie di pasta

## DELICATE, MA NON TROPPO. TUTTO DIPENDE DAL CONDIMENTO: VERDURINE DI STAGIONE, RAGÙ DI CONIGLIO O GAMBERI E PISTACCHI MERITANO IL CALICE GIUSTO

**di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto**

### FORMA&CONSISTENZA

L'accostamento con la pasta all'uovo non è molto diverso da quello che in genere regola la relazione tra il vino e i carboidrati. Si considera il potere odoroso e gustativo del sugo, s'immagina quale bottiglia andrebbe se lo si mangiasse da solo, a quel punto la pasta, il riso, la polenta, ecc., che ne diluiscono la forza, richiedono una tipologia simile ma più leggera.
Cosa conferiscono le uova alla tattilità e alla sostanza dei maltagliati? Non si tratta solo della maggiore grassezza rispetto a un impasto acqua e farina, è interessante come la consistenza della sfoglia, dalla superficie verso l'interno, comincia a sciogliersi e diventa un ingrediente in più del sugo che l'accompagna. Tale condizione non richiede un vino più corposo, è molto utile invece ricercare una maggiore complessità, caratteristica preziosa se le farine usate sono semi o completamente integrali. L'esempio dei maltagliati è significativo sia per l'interazione con il condimento sia per l'irregolarità della forma che rafforza la scelta di vini originali.



### A OGNI SUGO IL SUO CALICE

Per chiarire una linea di accostamento, dividiamo le salse in grandi gruppi. Innanzitutto quelle vegetariane con il solo olio extravergine, alle quali riserviamo bianchi giovani e profumati ottenuti in altitudine: Veltliner, Sylvaner, Müller Thurgau del Tirolo italiano e austriaco sono tra i più adatti, in virtù di un lascito di morbidezza che accompagna l'equilibrio tra la probabile pungenza amaricante dei vegetali e la tensione rugosa dei maltagliati. La pasta all'uovo incontra di rado i sughi di mare, tuttavia in quei casi speciali possiamo immaginare dei rosati calorosi, come quelli salentini e calabresi, che sanno avvolgere e prolungare la fusione tra le due anime del piatto. Più ampia è la possibilità di ricette dove i maltagliati incontrano carni e, in genere, grassi animali; possiamo spaziare tra i bianchi di un certo spessore, come il Greco di Tufo, la Passerina marchigiana, la Malvasia friulana, e rossi dal tono elegante e dal gusto persistente, come il Pinot Noir, il Nebbiolo, il Valpolicella Superiore e il Nerello Mascalese.




**MALVASIA MERLARA**
**Cantina Veneta, Collis Wine Group, Verona, 045 6108222, € 3,20 -** In provincia di Padova, tra le varietà bianche che nel tempo si sono affermate, spicca la Malvasia; la Cantina Veneta ne produce una versione dal gusto leggero e rotondo, esemplare per come si prende cura della tenerezza dei gamberi e la fonde nella profumata intensità del pesto (pag. 39).

**ASOR**
**Soc. Agricola L'Acino, San Marco Argentano (CS), 328 2689526, € 15 -** Alla conduzione naturale dei vigneti è associata la vinificazione con fermentazioni spontanee, il vino non viene filtrato né chiarificato, così che il suo abbraccio arrivi intero sulla multiforme bellezza del sugo di pomodorini e sul ragù di coniglio (pag. 33 e pag 39).

**EVOÈ PASSERINA**
**Soc. Agricola Ciù Ciù, Offida (AP), 0736 810001, € 7,50 -** Il progetto dell'azienda di Offida è quello di far emergere il valore dei vitigni indigeni, moderando attraverso l'interpretazione un modo di esprimersi che naturalmente sarebbe molto grintoso: la Passerina si muove agile tra i profumi delle erbe aromatiche, la densità dell'uovo e la freschezza del limone (pag. 39).

**RIBELÀ BIANCO**
**Cantina Ribelà, Monte Porzio Catone (Roma), 349 5702588, € 14,50 -** Ottenuto con Malvasia, Trebbiano e Bombino nei luoghi più vocati dei Castelli Romani, è un bianco moderno e raffinato; la sua essenzialità gustativa lascia spazio sia alle verdure aromatiche dei maltagliati rustici, sia alla fragranza rinforzata degli stracci con i fiori di zucchina (pag. 37 e pag. 34).

JEUNES RESTAURATEURS

# Manfred Kofler

## Culinaria im Farmerkreuz




**“AMO LA FILOSOFIA** su cui si basa l’associazione dei Jeunes Restaurateurs”, dice Manfred Kofler, chef 36enne altoatesino, erede e innovatore, insieme al fratello Stefan, dell’ex trattoria di famiglia. “Noi JRE siamo tutti giovani imprenditori che cercano soluzioni a problemi uguali e nel frattempo condividono e fanno crescere talento e passione”. Oggi il suo obiettivo è anche riuscire a trovare un miglior equilibrio tra cucina di alta qualità e impegno quotidiano, visto che il ristorante, aperto anche a pranzo con formula bistrot, lo assorbe 16 ore al giorno.





**STEFAN E MANFRED KOFLER**, rispettivamente direttore-sommelier e chef, nel loro ristorante Culinaria im Farmerkreuz (via Aslago 105, Tirolo, tel. 0473 923508), dotato di una grande terrazza panoramica (foto a lato). Sotto la loro guida, il locale, si è trasformato dalla rustica locanda dei genitori a indirizzo sempre più gourmet, moderno ed elegante. In cucina, oltre a Manfred lavorano altri due chef e i coperti, per assicurare qualità e servizio elevati, non superano mai i 25.

# NEL SUO NIDO SOPRA MERANO DÀ VITA A UNA CUCINA PIENA DI PASSIONE CHE UNISCE LE MONTAGNE AL RESTO D'ITALIA

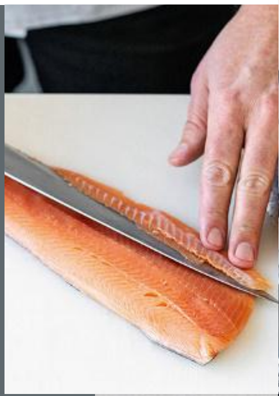
**di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi**

"Sono italiano nella pancia", dice di sé Manfred Kofler con un grande sorriso. Di nome e madrelingua tedesca, è nato infatti tra le colline che circondano Merano. È italiano dunque, anche se la cultura familiare e anni di esperienza nei ristoranti di Austria e Svizzera gli hanno insegnato a lavorare con rigore tedesco, cosicché non vedrete mai un piatto meno che perfetto uscire dalla sua cucina. L'essere "fifty fifty" (sua la definizione) negli ultimi due anni ha convinto gli ispettori della guida Michelin ad attribuirgli l'ambita stella, facendo sì che a raggiungerlo, sul versante dello Spronser Rötelspitze che guarda Merano, non siano più i soli gourmet con indole da esploratore, ma appassionati di turismo gastronomico provenienti da lontano: Americhe, Scandinavia, Russia. Ad accoglierli, la filosofia culinaria che Manfred ha battezzato "Alps to Sea", a significare che le montagne ne sono l'origine ma non tutto si esaurisce in loro. "Il mio territorio comincia dal Brennero e finisce a Catania", spiega infatti, "e fare a meno di parmigiano, bufala, olio di oliva extravergine o pesce del Mediterraneo, o magari di un buon vino toscano, sarebbe una rinuncia insopportabile". A questo si aggiunge l'importanza dell'ispirazione, che a volte gli può arrivare dalla moda, dalla fotografia, persino dal design, per cui sono proprio i periodi di vacanza lungo lo stivale a nutrirlo delle migliori idee. "Alla fine la cucina stessa dev'essere un viaggio", conclude questo chef che ama il nostro Paese senza averne gli accenti e lo dimostra ingolosendo gli ospiti con foie gras alla mela golden e al pistacchio di Bronte; fagottini di patate ai porcini con gambero rosso siciliano; lumache con topinambur e lardo di Colonnata. Senza far mancare in menu il cervo in crosta alle erbe, un suo piatto assai citato e completamente autoctono.

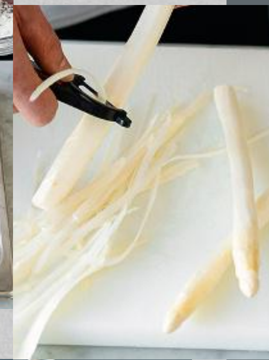


Trota salmonata con anice selvatico, asparagi bianchi, latticello, mela verde e semi di senape, pag. 44

TROVATE L'INTERVISTA E IL VIDEO DI QUESTA RICETTA ON LINE SU SALEPEPE.IT







# Manfred Kofler
## Culinaria im Farmerkreuz

### TROTA SALMONATA CON ANICE SELVATICO, ASPARAGI BIANCHI, LATTICELLO, MELA VERDE E SEMI DI SENAPE

**PER 4 PERSONE**
**per la trota salmonata: 2 filetti di trota da 300 g l'uno per l'uso a crudo - 50 g di zucchero - 100 g di semi di anice selvatico - 30 g di olio d'oliva - 100 g di sale marino**
**per la mousse di asparagi: 500 g di asparagi bianchi - 100 g di panna montata - 8 g di gelatina in fogli - 50 g di burro**
**per il fondo di latticello: 100 g di latticello - 1g di xantano**
**per la marmellata di semi di senape: 100 g di semi di senape - 200 ml di succo di mela**
**per il gel di mela verde: 100 ml di succo di mela verde - 1,2 g di agar agar - succo di 1/2 limone - sale**





● **Per la trota salmonata**: pulite i filetti di trota rifilandoli sui bordi ed eliminate le lische. Mescolate lo zucchero con i semi di anice e il sale. Sistemate i filetti su un piatto e copriteli con il mix preparato, irrorate con l'olio e lasciateli marinare per 8 ore. Sciacquateli sotto l'acqua fredda, asciugateli bene con carta da cucina e divideteli in 2 tranci.
● **Per la mousse di asparagi**: ammorbidite la gelatina in acqua tiepida. Lavate gli asparagi, pelate i gambi e separate le punte; scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente e trasferitele in acqua e ghiaccio. Tagliate i gambi a pezzetti e stufateli con il burro e poca acqua per 10 minuti o finché saranno morbidi. Frullateli per ottenere una purea e unite la gelatina strizzata. Lasciate raffreddare il mix a temperatura ambiente, poi amalgamatevi la panna montata e versatelo in piccoli stampi di silicone semisferici. Trasferite in frigo per 8 ore.
● **Per il fondo di latticello**: frullate bene il latticello con lo xantano.
● **Per la marmellata di senape**: scaldate i semi di senape nel succo di mela per circa 10 minuti o fino a ottenere una marmellata.
● **Per il gel di mela verde**: mescolate il succo di mela con il succo di limone e l'agar agar. Fate bollire per 2 minuti, lasciate raffreddare e frullate in modo da ottenere una consistenza omogenea (se occorre aggiungete del succo di mela). Versate il gel in una sac à poche.
● **Per completare**: disegnate una striscia di mousse sul piatto, adagiatevi un trancio di trota, guarnite con le punte d'asparagi, unite una sferetta di mousse e alcuni pois di gel, marmellata e latticello.



**GLI ASPARAGI BIANCHI,** morbidi e delicati, sono un prodotto del territorio altoatesino. Lo xantano è un addensante naturale che aumenta viscosità e consistenza di liquidi, salse, impasti (si acquista on line).





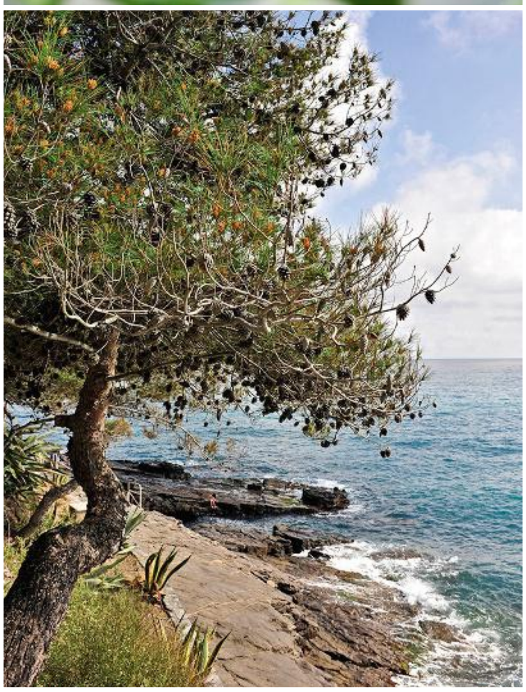

milkadv.it
Brimi
Südtirol
È nella nostra natura
Mozzarella di Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.
100% Latte
Alto Adige
Brimi
Südtirol
Mozzarelline
135g
di Latte Fieno
aus Heumilch
100% Latte
Alto Adige
Mozzarella
Fior di Latte
Brimi
Südtirol
Mozzarella
Fior di Latte
di Latte Fieno
aus Heumilch
200g
100% Latte
Alto Adige
Brimi
Südtirol
Mozzarella
Fior di Latte
di Latte Fieno
aus Heumilch

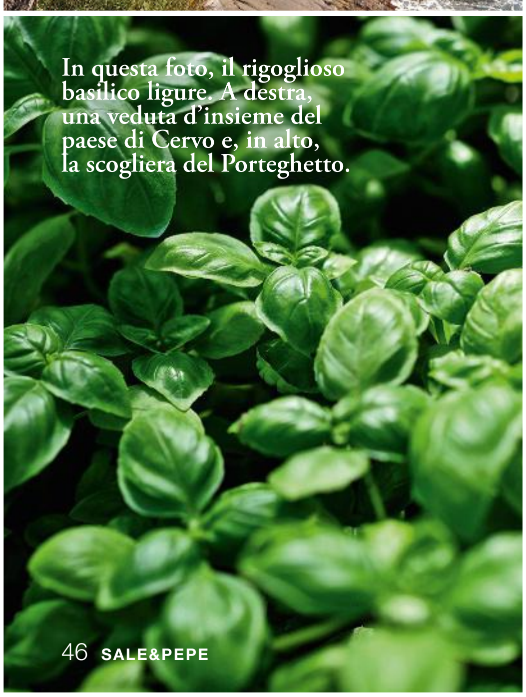






La coltivazione del pomodoro cuore di bue e la panoramica piazzetta sotto la chiesa di San Giovanni Battista, a Cervo.





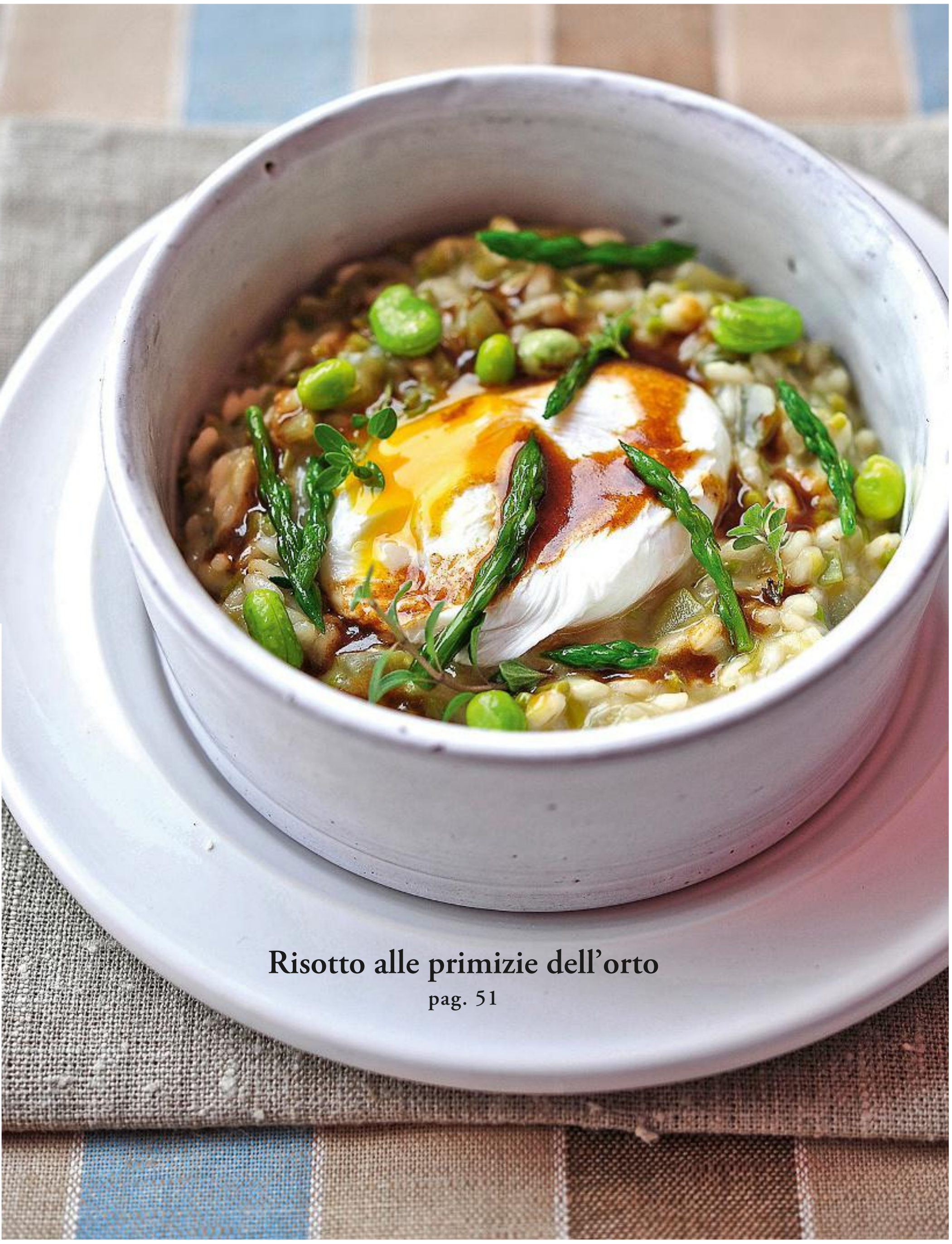
In questa foto, il rigoglioso basilico ligure. A destra, una veduta d'insieme del paese di Cervo e, in alto, la scogliera del Porteghetto.



# Il Ponente che non ti aspetti

**LE OLIVE TAGGIASCHE, I POMODORI CUORE DI BUE, IL CARCIOFO SPINOSO, MA ANCHE LE SPECIALITÀ CHE RENDONO UNICHE LE TERRE DELLA LIGURIA OCCIDENTALE**

**di Daniela Falsitta, foto di Francesca Moscheni**



Risotto alle primizie dell'orto
pag. 51





Nelle zone di Bordighera e Sanremo è tradizionale la coltivazione degli agrumi. In alto, uno scorcio di Cervo e, sotto, le trofie.



Non è questa la Liguria a portata di mano, quella raggiungibile in poco più di un'ora dalle città del Nord Italia. Ma il viaggio è ampiamente ripagato, se amate la tavola, dall'interesse delle scoperte. La Riviera di Ponente, dopo avervi accolti sulle spiagge intiepidite dal primo sole e nei bei centri storici di Cervo, Diano e della stessa Imperia, suggerisce un itinerario più nascosto tra i tanti prodotti autoctoni che crescono negli orti e si cucinano nelle case, nei ristoranti e nelle rustiche trattorie sui tornanti sgomitolati alle pendici delle montagne. Per fortuna qui nessuno pare disposto a rinunciare a piantare ortaggi rari, a zappare terreni ripidi, a sudare tra le fasce, nelle vigne e nell'uliveto, pur di essere ripagato dalla soddisfazione di un raccolto che in Italia non somiglia a nessun altro.

*> segue a pag. 48*

**MANGIARE**

**Ristorante Agrodolce**
Via Des Geneys, 34,
Imperia
Tel. 0183 293702

**Ristorante
San Giorgio**
Via Volta 19, Cervo
Tel. 0183 400175

**Osteria Paolomaria**
Via XXV Aprile 15,
Borganzo, Diano
San Pietro
Tel. 0183 43184

## FARINATA CON CIPOLLOTTI

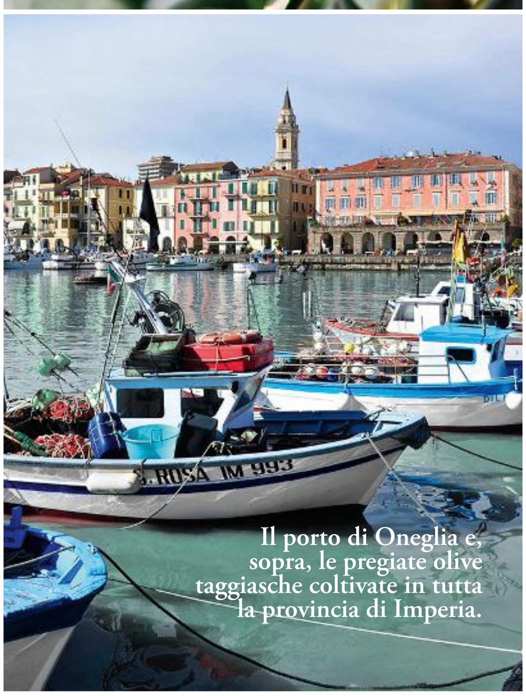
**PER 7 PERSONE**
**100 g di farina di ceci - 80 g di cipollotto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Stemperate la farina di ceci in 400 ml d'acqua, salate, pepate, coprite e lasciate riposare per almeno 5 ore.
● **2** Affettate il cipollotto sottile, stufatelo con un dito d'acqua fino ad ammorbidirlo. Unitelo all'impasto che deve risultare quasi liquido. Versatelo in una teglia del diametro di 28 cm unta d'olio e infornate a 220° per circa 15 minuti o finché si formerà una crosticina dorata uniforme.

**FACILE ● Prep. 10 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 100 cal/porzione**







Il porto di Oneglia e, sopra, le pregiate olive taggiasche coltivate in tutta la provincia di Imperia.

> *segue da pag. 47*

Ne sono regine le succose olive taggiasche, spesso attribuite all'intero arco ligure, in realtà originarie di questo lembo occidentale; i giganteschi pomodori cuore di bue; i carciofi di varietà "spinoso e violetto" e quelli di Perinaldo, presidio Slow Food, senza spine né barbe e dal cuore tenero. Si dice che gli abitanti del paesino dietro Bordighera ne siano tanto gelosi che i comuni vicini non osano copiarne la coltivazione. La vicina Seborga ha qualcosa di altrettanto raro: un pomodoro dalla buccia nera che, a chi lo volesse gustare, richiede un viaggio estivo proprio in questo comune, perché fuori dal suo mercato e dal mese di agosto, è impossibile trovarlo. È la primavera tuttavia la stagione più generosa per andare in cerca delle meraviglie ponentine.

> *segue a pag. 51*

### DEGUSTARE

**Farinata A Sciamadda**
Via D. Costanzo 20, Imperia
Tel. 351 288 6068

**Pane di Triora**
Corso Italia 37, Triora
Tel. 0184 94290;
Tel. 347 7675695

**Enogastronomia Gustò**
Piazza De Amicis 8, Imperia
Tel. 0183 752777





I sottoportici che caratterizzano Oneglia e, a sinistra, i carciofi “spinoso” e il quartiere Parasio di Porto Maurizio.





## ROLLÉ DI CONIGLIO ALLE ERBE

**PER 6 PERSONE**
**1 coniglio disossato di 1,6 kg circa - 2 mazzi di bietole - 1 mazzetto di borragine - 400 g di spinaci - 1 cipolla bionda - 1 uovo - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di timo e maggiorana - 70 g di pancetta a cubetti - olio extravergine d’oliva - sale - pepe**

● **1** Lavate e pulite le bietole, la borragine e gli spinaci. Tuffateli in acqua bollente per 4 minuti, quindi trasferiteli in un recipiente di acqua fredda. Scolate di nuovo con cura tutte le erbe e tritatele.
● **2** Fate stufare la cipolla affettata finemente con 2 cucchiai d’olio, poi unite le erbe. Spegnete e lasciate raffreddare, quindi aggiungete l’uovo, una manciata di parmigiano e una di timo e maggiorana tritati. Lavate e asciugate il coniglio, tritate la carne delle cosce e unitela agli altri ingredienti con la pancetta tagliata a cubetti.
● **3** Stendete il resto della carne, battetela, salate e pepate, mettete al centro la farcia preparata, arrotolate e legate con spago da cucina. Infornate a 180° per 40 minuti, fate raffreddare il rollé e lasciatelo in frigo per almeno 6 ore. Servite a fette e appena intiepidito.

**MEDIA**
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 50 minuti** ● **540 cal/porzione**

# Fai una merenda da superstar!



## IL CONSIGLIO DEL NUTRIZIONISTA

E' fondamentale una giusta distribuzione dei pasti durante l'intero arco della giornata; distribuire gli apporti energetici in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio). **La merenda è una preziosa occasione di rifornimento energetico,** a metà mattina a scuola o al pomeriggio come snack di intervallo dallo studio, oppure dopo lo sport. **Una merenda adeguata deve fornire circa il 5-10% del fabbisogno energetico ed essere completa in nutrienti.** E' inoltre necessario che sia gustosa e di facile consumo, per rendere la merenda un momento piacevole e praticabile.

## IDEE PER LA TUA MERENDA

### MORBIDI E DIVERTENTI PANINI A FORMA DI ORSETTO

Tagliare i panini e farcirli con il prosciutto cotto, l'insalata, un po' di maionese, pomodorini in fette o olive verdi e formaggio in fette. Con le olive, i pomodorini ed altro formaggio creare la decorazione del musetto dell'orso. Le Rondelle di wurstel sono perfette per le orecchie.

### UN TRAMEZZINO COI BAFFI

Tagliare il formaggio in forma tonda con un coppapasta. Disporlo sul pane. Tagliare i bastoncini di prosciutto cotto (o di salame) in 2: disporli come se fossero i baffi del gattino. Con la fragola tagliata o mezzo pomodorino fare il naso. Le orecchie diventano delle fettine di salame piegate e gli occhi si trasformano in delle rondelle di oliva o altre verdure (carote, piselli, etc). Scatena la fantasia e crea tanti animali fantastici: pesci, gufi, coniglietti, farfalle…

















**Unduetris Merenda Citterio** è lo snack perfetto per fornire ai piccoli il giusto equilibrio tra frutta, proteine e carboidrati: deliziosi bastoncini di cotto, bastoncini o fettine di salame, croccanti grissini e frutta senza conservanti. Durante la scuola, il gioco o lo sport: UnDueTris Merenda è facile da trasportare e si conserva fuori dal frigo da 4 a 8 ore.

undue tris! merenda

CITTERIO

Scopri tutte le ricette sul sito www.citterio.com

### RISOTTO ALLE PRIMIZIE DELL'ORTO

**PER 4 PERSONE**
**200 g di riso Carnaroli - 1/2 cipolla - 50 g di burro - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 carciofi liguri - 1 mazzo di asparagi - 1 manciata di fave fresche - 2 spicchi d'aglio interi - olio extravergine d'oliva - aceto - 4 uova molto fresche - sale**

● **1** Mondate e tagliate a pezzetti i carciofi e gli asparagi, sciacquate le fave, sbucciate e tritate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con il burro. Appena sarà imbiondita, aggiungete il riso e fatelo tostare per 2 minuti mescolando un paio di volte. Bagnate con il vino bianco e lasciatelo assorbire. Intanto fate saltare velocemente tutti gli ortaggi in una padella con gli spicchi d'aglio interi e qualche cucchiaio d'olio.
● **2** Eliminate l'aglio, unite le verdure al riso e continuate a girare, regolando di sale e aggiungendo di tanto in tanto acqua calda, fino a cottura del riso.
● **3** In un pentolino scaldate altra acqua, unite un cucchiaio d'aceto, un po' di sale e, quando arriva a ebollizione, spegnete la fiamma e sgusciatevi un uovo alla volta: l'albume deve coagularsi intorno al tuorlo senza disperdersi nel liquido, quindi il passaggio deve essere molto rapido. Suddividete il riso nei piatti, adagiatevi un uovo e servite.

**FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 20 minuti ● 480 cal/porzione**

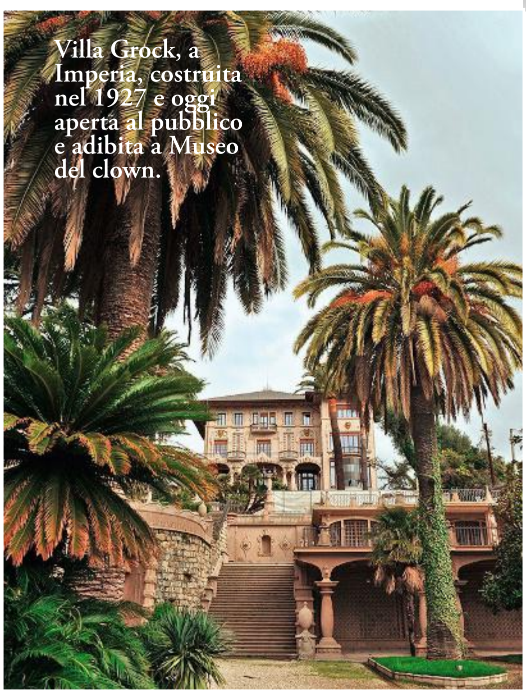


### FRITTELLE DI CIPOLLE (FRISCEU)

**PER 4 PERSONE**
**50 g di farina - 2 uova - 50 g di cipolline novelle - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - olio per friggere - sale - pepe**

● **1** Sgusciate le uova e separate gli albumi dai tuorli. Impastate la farina con i tuorli, tenendo da parte gli albumi. Mondate le cipolline, tagliatele a pezzetti, unitele al mix di farina, con il parmigiano, il prezzemolo tritato fine, sale e pepe e impastate ancora.
● **2** Montate a neve gli albumi e incorporateli con delicatezza. Formate tante palline simili a polpettine, friggetele in abbondante olio ben caldo a fiamma moderata per circa 5 minuti, sgocciolatele su alcuni fogli carta da cucina e servitele ancora calde.

**FACILISSIMA**
**● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 480 cal/porzione**



Villa Grock, a Imperia, costruita nel 1927 e oggi aperta al pubblico e adibita a Museo del clown.

*> segue da pag. 48*

Si raccolgono in aprile e in maggio, per esempio, gli asparagi, sia verdi che violetti, ottimi anche crudi e la zucchina trombetta, famosa per la delicatezza ma anche per la simpatia del lungo corpo arcuato e panciuto. Viene usata per cotture in padella con cipolle e pomodoro, nelle frittate e nel "turtun", una torta salata cotta in forno a legna a cui il comune di Castelvittorio, da almeno 50 anni, dedica una sagra. Se amate la cipolla, la gusterete spesso come ingrediente immancabile di frittelle, farinate nonché della Sardenaira, una focaccia molto condita che, secondo i sanremesi, dovrebbe contendere la primogenitura nientemeno che alla pizza napoletana. Da pochi anni anche lei, la cipolla, vanta una varietà autoctona degna di grande attenzione.

*> segue a pag. 52*

### COMPRARE

**Olio Frantoio Bianco**
Via Nazionale 10, Pontedassio
www.frantoiobianco.it

**Frutta e verdura Colle degli Ulivi**
Strada Sant'Angelo 40, Diano Marina
Tel. 0183 405583

**Pasta Fresca Paola**
Piazza San Giovanni 4, Imperia
Tel. 0183 292941

## SARDENAIRA ALLA SANREMASCA

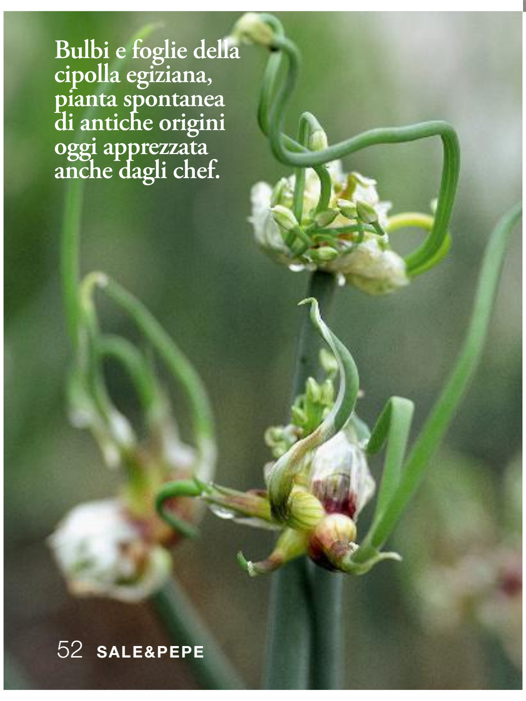
**PER 4 PERSONE**
**500 g di farina - un bustina di lievito di birra liofilizzato - 2 cipolle - 1 foglia di basilico - 700 g di pomodori pelati - 100 g di acciughe sotto sale - olive nere taggiasche - origano - olio extravergine d'oliva - sale**

● **1** Preparate un impasto con la farina setacciata, il lievito, 4 cucchiai d'olio, mezzo bicchiere d'acqua e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere una consistenza morbida ed elastica. Formate una palla, copritela con un canovaccio e lasciatela riposare per circa 2 ore in un luogo tiepido.
● **2** Sbucciate le cipolle, tagliatele finemente e fatele dorare in un tegame con abbondante olio, poi aggiungete i pomodori pelati spezzettati e il basilico. Fate cuocere a fuoco basso per almeno 30 minuti. Intanto dissalate le acciughe, tamponatele con la carta assorbente da cucina e tagliatele a pezzi. Quando la salsa è piuttosto densa, aggiungetele nel tegame.
● **3** Stendete la pasta a uno spessore di 2 cm in una teglia unta d'olio, distribuitevi le olive premendole con le dita, spalmatevi la salsa preparata e pareggiate la superficie. Spolverizzate con l'origano, condite con un filo d'olio e cuocete nel forno caldo a 200° per 40 minuti. Servite la sardenaira calda.

**FACILE** ● **Preparazione 104 minuti** ● **Cottura 70 minuti** ● **690 cal/porzione**



STOCKFOOD



Bulbi e foglie della cipolla egiziana, pianta spontanea di antiche origini oggi apprezzata anche dagli chef.

**COMPRARE**

**Azienda Il carciofo**
Località Ciai
Perinaldo
tel. 0184 672234

**Cipolla egiziana Damele**
Via Braie, Camporosso
Tel. 0184 672234

**Acqua e marmellata di arance amare**
Spaccio de La Vecchia Distilleria
Piazza Libertà 16
Vallebona

*> segue da pag. 51*

È l'egiziana, pianta spontanea oggi coltivata per le sue virtù rare. Priva di semi, si mangia senza scartare niente e, per il basso contenuto di azoto, risulta più digeribile di ogni altra. I gourmet l'apprezzano a tal punto che lo chef Enrico Crippa ne ha una coltivazione privata. La passione di giovani agricoltori sta riportando in vita anche la tradizione ottocentesca degli agrumeti. A Vallebona, in particolare, è stata rivitalizzata la coltivazione dell'arancio amaro, da cui si ricavano marmellate e un'acqua usata nella pasticceria. L'ultima parte della gita nel Ponente, va dedicata al miele: la peculiarità vegetale della zona, infatti, rende le api capaci di crearne varietà con note di lavanda, rosmarino e di altre erbe aromatiche e rare.


Lo shopping diventa emozione.
Lo store per la persona e la casa.
TIGOTÀ
belli, puliti, profumati


NOVE

# Fornelle a Milano

## TRE SOCIE MENEGHINE DEL CLUB DEL FORNELLO CI INTRODUCONO ALLA STORICA ASSOCIAZIONE, NATA PER IL PIACERE DI CUCINARE INSIEME

**di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi**



Savarin di taglierini con crema di asparagi
pag. 56

**SONO TUTTE DONNE**, per statuto, le socie del Club del Fornello, fondato a Piacenza nel 1977, dove gli uomini sono ammessi solo come ospiti. Al primo nucleo di Rivalta (Pc), se ne sono aggiunti altri e oggi il Club è suddiviso in 42 delegazioni in tutta Italia, con 700 Fornelle, ed è presieduto da Gisella Pampari Corvi (clubdelfornello.it). L'associazione, senza scopo di lucro, nacque per valorizzare il lavoro delle donne ai fornelli e condividere le ricette di famiglia e di tradizione, ma con il tempo si è aperta a nuovi piatti. Le socie si riuniscono ogni anno in 5-6 "conviviali" dove cucinano insieme, organizzano congressi nazionali biennali, curano libri di loro ricette e partecipano ad attività benefiche. (Sotto, da destra, tre socie milanesi: Annalori Ambrosoli, Elena Brusadelli e Francesca Isenburg).



È la passione a muovere le Fornelle, cuoche amatoriali che si ritrovano nelle loro case per cucinare insieme e condividere l'amore per il cibo e la sua cultura. E basta osservare le nostre tre ospiti della Delegazione milanese, Annalori Ambrosoli, Elena Brusadelli e Francesca Isenburg, per capire che ci credono davvero. Serie, rigorose, custodi consapevoli di un sapere femminile legato al cibo; ma anche entusiaste, divertite, complici. Il Club del Fornello di Milano, il secondo nato, ha una lunga storia, incominciata nel 1981. Oggi comprende due gruppi: quello delle nostre ospiti, guidato da Annalori Ambrosoli; e le Fornelline, come vengono affettuosamente chiamate le più giovani, allieve della fondatrice Anna Toffoletto. Tutte molto attive, si dividono tra le conviviali, i congressi, la pubblicazione dei libri delle loro ricette, alcuni viaggi (l'ultimo a Venezia). Senza dimenticare le iniziative charity: come la cena di gala a favore di NEMO, centro clinico dell'Ospedale di Niguarda dedicato alle malattie neuromuscolari. Le Fornelle hanno preparato l'aperitivo per 300 persone, lavorando a fianco di chef stellati.



1



2



4



3

## SAVARIN DI TAGLIERINI CON SALSA DI ASPARAGI

**PER 4 PERSONE**
**400 g di taglierini all'uovo - 500 g di panna fresca - 5 uova - 150 g di parmigiano reggiano grattugiato - una grattatina di noce moscata - sale - pepe - burro e pangrattato per lo stampo (24 cm di diametro) per la salsa agli asparagi: 2 mazzi di asparagi di 400 g l'uno - 250 g di latte - 40 g di burro - 40 g di farina - 50 g di parmigiano reggiano - sale - pepe**

- **1** Imburrate un stampo d savarin da 24 cm e ricopritelo di pangrattato.
- **2** Preparate una crema sbattendo in una ciotola la panna con le uova e il parmigiano, sale, pepe e noce moscata.
- **3** Cuocete i taglierini in acqua salata, scolateli molto al dente, versateli nella crema preparata e amalgamate bene.
- **4** Disponete i taglierini nello stampo, livellateli e cuocete il savarin in forno statico a 180° per 30 minuti.
- **5** Nel frattempo preparate la salsa. Pulite gli asparagi e lessateli per 10 minuti, salandoli leggermente. Scolateli, conservando l'acqua di cottura, tagliate le punte, immergetele in acqua e ghiaccio e tenetele da parte per decorare il piatto.
- **6** Per la besciamella, fate fondere il burro, unite tutta la farina in una volta, fuori dal fuoco, mescolando. Rimettete su fuoco dolce, salate, pepate e versate il latte caldo poco alla volta e l'acqua di tenuta da parte. Cuocete qualche minuto.
- **7** Frullate gli asparagi, uniteli alla besciamella e aggiungete il parmigiano. Capovolgete lo sformato, fatelo riposare pochi minuti, copritelo con un po' di salsa e decorate con le punte tenute da parte. Servite la salsa rimasta in una salsiera.



5



6

**PIÙ SAPORE**
L'acqua di cottura degli asparagi rende la besciamella più morbida e, nello stesso tempo, ne intensifica il gusto.



7



## MILANO: STORIA DI UN CLUB GLORIOSO

La delegazione milanese del Club del Fornello fu fondata oltre 40 anni fa da Annetta Toffoletto, casalinga e curatrice di una rubrica sulla rivista A Tavola, la giornalista di moda e scrittrice Mila Contini e la mamma di Laura e Margherita Landra, le sorelle che guidano la storica scuola milanese La Nostra Cucina. Il club ha pubblicato 3 libri, non in vendita: uno per i 10 anni, con la prefazione di Gualtiero Marchesi; quello per il trentennale e il taccuino con tutte le ricette del Congresso di Milano nel 2016.

## GOUGÈRES FARCITE

**PER 4 PERSONE**
**40 g di burro - 60 g di farina - 3 uova - 100 g di gruyère - sale**
**per la mousse al salmone: 50 g di mascarpone - 50 g di robiola spalmabile - 100 g di salmone affumicato - pepe - aneto per decorare**
**per la mousse di tonno: 125 g di tonno sott'olio - 90 g di robiola spalmabile - scorza di limone - timo - pepe - rosmarino per decorare**

● **1** Preparate le gougères. Grattugiate il gruyère. Riunite in una casseruola 125 g di acqua, il burro e un pizzico di sale.
● **2** Portate a bollore, togliete dal fuoco e aggiungete, in un colpo solo, la farina.
● **3** Incorporate due uova, uno alla volta amalgamando molto bene il composto, quindi aggiungete il gruyère.
● **4** Con un cucchiaio formate tante palline della grandezza di un bigné e disponetele distanziate su una teglia rivestita di carta da forno. Spennellatele con l'uovo rimasto sbattuto e infornatele a 180° per 30-35 minuti.
● **5** Nel frattempo preparate le mousse. Tagliate il salmone, mescolatelo con mascarpone e robiola, pepate e amalgamate.
● **6** Schiacciate il tonno con una forchetta, unite il formaggio, una grattugiata di scorza di limone e qualche fogliolina di timo tritata, pepate e amalgamate gli ingredienti.
● **7** Sfornate le gougères, fatele raffreddare, tagliatele a metà e farcitene una parte con la mousse di salmone, decorando con un ciuffetto di aneto, e una parte con la mousse di tonno, docorando con un rametto di rosmarino.




1


2


3


4


5


6


7

**PASTA CHOUX**
Le gougères sono una specialità francese a base di pasta choux, la stessa dei bigné, insaporita con il formaggio. Devono essere gonfie e dorate e si farciscono a piacere con mousse, formaggio, foie gras o altro.



# Tutto in un tegame

**CARNE, PESCE O UOVA CUOCIONO IN UNA TEGLIA ASSIEME A FRESCHI ORTAGGI DI STAGIONE. E I SAPORI SI FONDONO IN INTINGOLI IRRESISTIBILI**

a cura di Mauro Cominelli,
ricette e styling di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi



Polpette di carni miste
con asparagi e cipollotti
pag. 65



Uova affogate in rosso con pisellini e zucchinette

pag. 65



Gamberoni al prosciutto con broccoli e carotine

pag. 65



Orate con pomodorini e crostini alla tapenade

pag. 66



Pollo, carciofi e cipolle rosse all'harissa

pag. 66



Curry di costolette d’agnello, patate e fave
pag. 66



## POLPETTE DI CARNI MISTE CON ASPARAGI E CIPOLLOTTI

**PER 4 PERSONE**
**300 g di polpa macinata di tacchino - 200 g di polpa - macinata di maiale - 150 g di prosciutto cotto - 120 g di senape all'antica - 1 fetta di pancarré - 1 uovo - 30 g di grana padano grattugiato - 600 g di asparagi - 1 rametto di timo - 1 rametto di maggiorana - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - 4 cipollotti - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Tritate il prosciutto e l'aglio e amalgamateli alle carni macinate; unite l'uovo, 80 g di senape, il pancarré frullato, il grana padano, le foglioline di timo e maggiorana, sale e pepe.
● **2** Create tante polpette delle dimensioni di una piccola albicocca e passatele nel pangrattato. Ungete d'olio una teglia, disponetevi le polpette, unite 1/2 limone a spicchi e condite ancora con un filo di olio.
● **3** Cuocete in forno a 180° per 10 minuti, quindi versate nella teglia un'emulsione preparata con la senape rimasta, il succo del limone residuo, 3-4 cucchiai di acqua, sale e pepe.
● **4** Pulite gli asparagi, private i cipollotti di parte verde, foglie esterne e radichette e tagliateli a pezzi. Uniteli gli ortaggi in teglia, mescolate, coprite con stagnola e cuocete per altri 20 minuti.

**FACILE**
● **Preparazione 30**
● **Cottura 30 minuti**
● **560 cal/porzione**



## UOVA AFFOGATE IN ROSSO CON PISELLINI E ZUCCHINETTE

**PER 4 PERSONE**
**8 uova - 2 scalogni - 600 g di passata di pomodoro - 300 g di pisellini sgranati - 8 zucchinette - 10 steli di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Tritate gli scalogni e fateli appassire con un filo di olio e un pizzico di sale in una larga teglia rotonda in metallo (o in 2 teglie più piccole); unite la passata e proseguite la cottura per altri 5 minuti.
● **2** Unite al sugo i pisellini e le zucchinette spuntate e tagliate a rondelle, salate e pepate. Spegnete il fuoco e create 8 incavi profondi nel sugo con il dorso di un cucchiaio. Sgusciate 1 uovo in ciascun incavo
● **3** Trasferite la teglia (oppure le 2 tegliette) in forno già caldo a 180° per 10 minuti, in modo che gli albumi si rapprendano bene. Togliete la teglia dal forno e salate leggermente gli albumi; completate con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servite.

**FACILE**
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti**
● **340 cal/porzione**



## GAMBERONI AL PROSCIUTTO CON BROCCOLI E CAROTINE

**PER 4 PERSONE**
**16 gamberoni - 8 fettine di prosciutto crudo non troppo magro - 12 carotine - 400 g di broccoli - 2 cucchiai di vermouth dry o vino bianco atomatico - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Sciacquate i broccoli, divideteli a cimette, tagliando a metà quelle più grandi; eliminate la parte più dura dei gambi. Raschiate le carotine e sciacquatele.
● **2** Sgusciate le code dei gamberoni, senza staccare teste e codine; incidete la polpa dei crostacei sul dorso ed eliminate i filetti neri con uno stecchino (vedi a pag. 113) Avvolgete la polpa di ciascun gamberone con 1/2 fettina di prosciutto crudo.
● **3** Sistemate in una teglia le carotine e i broccoli e irrorateli con pochissimo olio: unite un pizzico di sale e mescolate.
● **4** Cuocete le verdure in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Intanto, preparate un'emulsione con il vermouth o il vino bianco, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale e pepe. Unite i gamberoni nella teglia e irrorate con l'emulsione preparata. Proseguite la cottura per altri 5 minuti, profumate con le foglie di prezzemolo spezzettate e servite.

**MEDIA**
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **370 cal/porzione**



## ORATE CON POMODORINI E CROSTINI ALLA TAPENADE

**PER 4 PERSONE**
**4 orate pulite di 300 g ciascuna - 2 spicchi di aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 arancia non trattata - 600 g di pomodorini - 3 fette di pancarré - 30 g di pecorino stagionato - 20 olive taggiasche - 8 fettine di baguette - 2 cucchiai di pâté di olive nere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà, svuotateli dei semi con un piccolo scavino e fateli asciugare capovolti su carta da cucina. Tritate nel mixer le fette pancarré con il pecorino, un pizzico di pepe e 1/2 spicchio di aglio spellato e tagliato a pezzi. Farcite i pomodorini con il mix.
● **2** Sciacquate le orate e asciugatele con carta da cucina; incidete la polpa su entrambi i lati con 3 tagli paralleli e insaporite l'interno con la scorza d'arancia a listarelle, l'aglio rimasto a fettine sottili e gli aghi di rosmarino.
● **3** Sistemate le orate in una teglia unta con olio, disponete, tutt'intorno, i pomodorini e le olive, irrorate con un filo di olio e salate; cuocete in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Intanto, tostate le fettine di baguette, spalmatele con il pâté di olive nere e servitele con il pesce e i pomodorini.

**MEDIA**
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **620 cal/porzione**



## POLLO, CARCIOFI E CIPOLLE ROSSE ALL'HARISSA

**PER 4 PERSONE**
**1 pollo a pezzi di circa 1,5 kg - 6 piccole cipolle rosse - 4 carciofi - 3 rametti di rosmarino - 2 cucchiai di harissa - 50 ml di aceto - olio extravergine d'oliva - sale**

● **1** Sistemate il pollo in una teglia; stemperate l'harissa con 3-4 cucchiai di olio e unite il rosmarino. Versate il composto sui pezzi di pollo e mescolate, in modo che la carne sia uniformemente insaporita dalla pasta mediorientale speziata; lasciate riposare per 30 minuti.
● **2** Irrorate il pollo con l'aceto, togliete i rametti di rosmarino e teneteli da parte; cuocete in forno caldo a 190° per 20 minuti.
● **3** Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Eliminate punte e foglie più dure dei carciofi, riduceteli a metà e togliete il fieno interno. Unite le cipolle, i carciofi e il rosmarino tenuto da parte al pollo, salate, mescolate, chiudete con un foglio d'alluminio e cuocete per 20 minuti. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura ancora per 20 minuti.

**FACILE**
● **Preparazione 25 minuti + il tempo di marinatura** ● **Cottura 1 ora**
● **550 cal/porzione**



## CURRY DI COSTOLETTE D'AGNELLO, PATATE E FAVE

**PER 4 PERSONE**
**16 costolette di agnello - 600 g di patate novelle - 300 g di fave già sgranate - 4 dl di latte di cocco - 1 cucchiaio di curry in polvere - 1 spicchio di aglio - 3 rametti di timo - 1/2 limone non trattato - 2 ciuffi di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Scaldate in un padellino 2 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio schiacciato e il curry; eliminate l'aglio. Versate il latte di cocco in una ciotola e amalgamate l'olio al curry, il succo e la scorza grattugiata del imone e le foglioline di timo.
● **2** Immergete le costolette di agnello nella marinata preparata, mescolate e lasciate riposare per 1 ora in frigorifero. Trasferite le costolette sgocciolate in una teglia unta con olio e tenete da parte la marinata; disponete intorno le patate ancora con la buccia, lavate e tagliate a metà o a spicchi.
● **3** Condite con un filo di olio, sale e pepe e cuocete in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Intanto, scottate le fave in acqua bollente, sgocciolatele e privatele della pellicina. Unite le fave nella teglia e irrorate con qualche cucchiaio della marinata tenuta da parte. Proseguite la cottura per altri 10 minuti, completate con le foglie di basilico e servite.

**FACILE**
● **Preparazione 20 minuti + la marinatura** ● **Cottura 40 minuti** ● **580 cal/porzione**



# Cocktail & stuzzichini

**DRINK PROFUMATI E GHIOTTI FINGER SI INCONTRANO AL PALATO IN UNA GIOIOSA SINTONIA DI SAPORI**

a cura di Anita Sivi, foto di Felice Scoccimarro, ricette di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi

## BOCCONCINI ALLE CAROTE NOVELLE

**PER 6 PERSONE**
**1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 250 g di carote novelle - 100 g di formaggio di capra semi stagionato - 1 cucchiaio di pangrattato - 40 g di gherigli di noce - 2 rametti di timo - 1 tuorlo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Mondate le carote e tagliatele a rondelle, conditele con le foglioline di timo, un filo di olio extravergine, sale e pepe; distribuitele in una teglia e cuocetele in forno a 180° per 10-15 minuti. Passatele al mixer con il formaggio a fiocchi e il pangrattato.
● **2** Dividete la sfoglia in 3 strisce lunghe e strette. Disponete un cordone di composto alla carota al centro di ogni striscia e avvolgetevi attorno la pasta. Girate i rotoli in modo che la parte sovrapposta si trovi in basso, spennellateli con il tuorlo, tagliateli a tocchetti con un coltello affilato e disponeteli su una placca coperta con carta da forno, distribuendovi sopra i gherigli di noce. Cuocete nella parte bassa del forno a 200° per 5 minuti, abbassate a 180° e proseguite la cottura finché la sfoglia è dorata e croccante. Servite i bocconcini tiepidi.

**MEDIA**
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **350 cal/porzione**

Piano in gres effetto pietra Marazzi, bicchiere Ichendorf distr. da Corrado Corradi, piatto Mr Bowl Ceramics. Indirizzi a pagina 6



BLOODY ORANGE MIMOSA
Distribuite in 6 flûte piccoli 2,4 dl di succo di arancia sanguinella e 6 dl di champagne. Decorate con scorzette di arancia non trattata e germogli di timo infilzati su 4 stecchini di bambù. Per 6 persone

## CRACKERS DANESI CON ZOLA E CACAO

**PER 6 PERSONE**
**100 g di semi misti (lino, papavero, girasole, sesamo) - 120 g di farina di farro + quella per la lavorazione - 1 cucchiaino di lievito per preparazioni salate - 0,5 dl di olio extravergine d'oliva - sale per guarnire: gorgonzola piccante - 1 cucchiaio di granella di cacao (nei supermercati e online, in alternativa cioccolato fondente al 90%)**

● **1** Impastate la farina con il lievito, i semi, l'olio e 2 prese di sale, aggiungete 1 dl di acqua poco alla volta fino a ottenere un impasto soffice e ben legato.
● **2** Stendetelo sottile sul piano infarinato e tagliatelo a bastoncini con la rotella dentellata. Cuocete in forno a 180° per 12 minuti circa. Lasciate raffreddare; distribuite un pezzo di formaggio su ogni craker, completate con la granella di cacao (o con il cioccolato a scagliette) e servite.

**MEDIA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 12 minuti ● 300 cal/porzione**

Piano in gres effetto pietra Marazzi, vassoietto, bicchierino e tumbler KnIndustrie, LSA International distr. da Maino Rappresentanze. Nell'altra pagina: ciotolina Serax, piattino Lea Ceramiche,coppe LSA International distr. da Maino Rappresentanze. Indirizzi a pagina 6



COCKTAIL AL VINO ROSSO
Mettete in uno shaker colmo di ghiaccio 4 dl di vino rosso secco, 1 dl di succo di lime, 1,4 dl di sciroppo di zenzero e shakerate vigorosamente. Distribuite in 6 bicchieri pieni di ghiaccio, colmate con la soda e guarnite con zenzero cristallizzato. Per 6 persone



## COCKTAIL BOTANICO

Lavate 20 foglie di basilico e mescolatelo nel bicchiere dello shaker con 0,6 dl di sciroppo di zucchero; aggiungete 1,8 dl di gin, 0,9 dl di succo di lime, 0,6 dl di Cynar, riempite con ghiaccio e bitter al pompelmo. Shakerate, filtrate in 6 bicchieri da cocktail e guarnite con foglie di basilico. Per 6 persone

## CARCIOFI IN GABBIA

**PER 6 PERSONE**
**6 carciofi - 1 confezione di pasta sfoglia integrale - 1 limone - 1 bicchiere di vino bianco secco - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di mandorle spellate - 2 rametti di prezzemolo e 2 di timo - 1 tuorlo - sale - pepe**

● **1** Mondate i carciofi, tagliateli in quarti e sfregateli con il limone. Lessateli 5 minuti in poca acqua bollente salata con il vino e l'aglio sbucciato; scolateli e asciugateli.
● **2** Tagliate la sfoglia in 24 striscioline. Tritate le foglie di timo e prezzemolo, mescolateli con le mandorle tritate al coltello, salate e pepate. Passate i carciofi nel trito e avvolgeteli con le strisce di sfoglia. Spennellateli con il tuorlo e coceteli in forno a 200° su una teglia foderata con carta da forno.

**FACILE** ● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **280 cal/porzione**



MARTINI ALLA MELAGRANA
Versate 3,5 ml di vodka, 5 dl di succo di melagrana, 3 cucchiani di succo di limone in un bicchiere miscelatore riempito con ghiaccio. Mescolate bene, filtrate, versate in 6 coppe da Martini e colmate con Champagne.
Per 6 persone

## BOCCONCINI DI PRETZEL AL SALE VANIGLIATO

**PER 6 PERSONE**
**400 g di pasta da pane - 80 g di bicarbonato - 2 tuorli - 1 baccello di vaniglia - fior di sale**

● **1** Dividete la pasta da pane in tante palline irregolari, grandi come noci. Portate a ebollizione 1 litro d'acqua, aggiungete il bicarbonato ed immergetevi le palline, in 2 o 3 volte, scolandole dopo pochi minuti quando si sono gonfiate.
● **2** Allineatele sulla placca del forno rivestita con carta forno, spennellatele con i tuorli, quindi cospargetele con il fior di sale mescolato ai semi estratti dal baccello di vaniglia. Cuocete a 200° per 10 minuti circa. Potete gustare i pretzel in giornata, scaldandoli nuovamente appena prima di servirli. Accompagnateli a piacere con senape rustica stemperata con un filo di miele.

**FACILE** ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **255 cal/porzione**

Piano in gres effetto pietra Marazzi, coppe LSA International distr. da Maino Rappresentanze, caraffa Alessi, piattino Serax. Indirizzi a pagina 6



Piano in gres effetto Marazzi, coppe KnIndustrie, piattino Serax. Indirizzi a pagina 6

THE BROWN DERBY
Mescolate 0,9 dl di miele millefiori con altrettanta acqua in una casseruola su fuoco dolce, fino a scioglimento; spegnete e lasciate raffreddare. Mettete lo sciroppo nello shaker con 2,7 dl di bourbon, 2,7 dl di succo di pompelmo rosa fresco e abbondante ghiaccio. Shakerate e filtrate in 6 coppe da champagne (o bicchieri da cocktail) e guarnite con spicchi di pompelmo. Per 6 persone

## RAVIOLI FRITTI AI GAMBERI E ZENZERO

**PER 6 PERSONE**
**1 confezione di sfoglie per ravioli cinesi (nei negozi di alimentazione orientale) - 250 g di gamberetti sgusciati - 1 cipollotto - 2 albumi - 1 cucchiaio di succo di limone - 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato - 4 cucchiai di maionese - salsa di soia - olio per friggere - sale**

● **1** Tritate nel mixer i gamberetti con un albume. Fuori dal mixer aggiungete 1 cucchiaio di salsa di soia, la parte verde tenera del cipollotto tritata (usate il resto per altre preparazioni), metà dello zenzero e il succo di limone. Mescolate e regolate di sale.
● **2** Mettete una grossa nocciola di ripieno nell'angolo di ogni sfoglia (circa 12-18), spennellate la pasta intorno al ripieno con l'albume rimasto; ripiegate sul ripieno l'angolo vicino e le due ali laterali, lasciando libero il quarto angolo. Friggete i ravioli in olio bollente, scolateli ben dorati e serviteli con la maionese insaporita con 1/2 cucchiaio di salsa di soia e lo zenzero rimasto.

**MEDIA ● Preparazione 20 minuti**
**● Cottura 15 minuti**
**● 340 cal/porzione**



# SALE&PEPE SHOPPING
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA




### FIORE BAVARESE MEGGLE
Il burro Fiore Bavarese Meggle è un burro tradizionale che significa che è ottenuto direttamente dalla prima panna del latte. La sua cremosità è frutto di una lenta lavorazione; il colore giallo è tipico del burro di alta qualità e deriva dall'alimentazione al pascolo delle mucche.




### TEQUILA CURADO
Compagnia dei Caraibi presenta Curado Tequila un tequila dal carattere genuinamente messicano. Ogni referenza esibisce sull'etichetta un animale fantastico che corrisponde alla regione di provenienza dell'agave infuso. Curado sedurrà gli estimatori dei distillati di agave di alto livello.




### NUOVE CAPSULE ILLY
Illy caffè presenta la nuova linea di capsule in alluminio compatibili con le macchine per caffè Nespresso® che garantiscono ai consumatori la stessa qualità e il gusto inconfondibile del suo blend. Tre le intensità di gusto: "Classico", "Intenso espresso" e "Forte espresso".




### MILA SKYR
L'azienda Mila presenta Mila Skyr, una specialità a base di latte 100% dell'Alto Adige senza OGM prodotta secondo una ricetta islandese.
Dalla consistenza compatta e cremosa, Mila Skyr è un prodotto unico, ricco di proteine e senza grassi che può essere gustato come uno yogurt.




### LOACKER DOUBLE CHOC
Loacker presenta i Loacker Double Choc: tre strati di fragranti wafer al cacao che racchiudono un ripieno di deliziosa crema al cioccolato e cacao. Una perfetta combinazione di croccantezza e cremosità. Senza aggiunta di aromi, coloranti o conservanti né grassi idrogenati.




### RYMAROSÈ ROSATO BRUT
Rymarosè Marche IGP Sangiovese Ciù Ciù è un vino spumante di qualità biologico vegano brut realizzato con Metodo Charmat a partire da uve Sangiovese. Dal gusto delicato e al tempo stesso intenso, ottimo come aperitivo o in abbinamento a piatti a base di pesce e carni bianche. Anche nella versione magnum.




### NUOVI DADI BAUER
I nuovi dadi Bauer sono realizzati attraverso un'accurata selezione delle materie prime con l'utilizzo di sale iodato in quantità ridotta e, da oggi, con l'aggiunta dell'olio extravergine di oliva. Totale esclusione di additivi chimici, grassi idrogenati, e senza glutammato monosodico aggiunto.



### FORMAGGIO STELVIO DOP
Il Formaggio Stelvio DOP ha ricevuto nel 2007 la Denominazione di Origine Protetta dall'Unione europea, marchio garanzia di qualità. È un formaggio tipico dell'Alto Adige ottenuto da latte vaccino proveniente da masi alpini dal gusto deciso e aromatico. Prodotto facente parte della campagna "Europa, dove la qualità è di casa".




### SALSE PRONTE DA PELATO DI PUGLIA
Le Salse Pronte da Pelato di Puglia è una novità della linea "Le Selezioni" Cirio. La nuova gamma utilizza i migliori pelati 'lunghi' 100% pugliesi da produzioni integrate certificate e da coltivazioni eco-compatibili. Proposte in tre referenze Vegan OK, semplici e ricche di gusto perché aromatizzate con ingredienti di tendenza.



## PERA ANGÉLYS

La pera Angélys di Spreafico Francesco & F.lli S.p.A. è una varietà brevettata di pera, frutto dell'incrocio tra la Decana d'inverno e la decana del comizio, prodotta in Italia. La varietà si distingue per sapore dolce ed elevata succosità. Per maggiori informazioni è visitabile il sito angelys.it.




## MIELE DARBO

Darbo presenta la nuova linea di mieli: Tiglio, Acacia, Bosco e Fiori di montagna. Ogni varietà di miele ha un suo gusto inconfondibile: delicato, dolce, aromatico o aspro. Come gli altri prodotti Darbo, i mieli si distinguono per l'elevatissima qualità del prodotto abbinata a severi criteri di selezione delle materie prime.




## CASTELFORTE AMARONE

A portare in Italia il premio d'oro dal Berliner Wein Trophy 2018 è Castelforte Amarone della Valpolicella DOCG 2014 della linea Premium della Cantina Collis Riondo. Frutto di uve Corvina e Rondinella, è un vino pieno e dal bouquet complesso e al palato ha un sapore di amarena, note speziate di vaniglia e caffè.




## NOVITÁ IN CUP MOLINO ROSSETTO

Molino Rossetto presenta i preparati in cup per Muffin, Biscotti e Donuts, disponibili in confezioni "a tazza" pratiche e semplici da realizzare.




## MOZZARELLINE LATTE FIENO BRIMI

Le Mozzarelline Latte Fieno Brimi sono prodotte con il prezioso Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche vengono nutrite in modo tradizionale escludendo insilati e OGM. È un latte di altissima qualità ed è garantito dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita).




## PAN DI STELLE

Pan di Stelle ha ampliato la sua gamma con la crema spalmabile al cacao e nocciole fatta con nocciole 100% italiane, cacao e delicata granella di biscotto Pan di Stelle, per una consistenza e una bontà mai provate prima. Senza olio di palma.




## PASTA GLUTEN FREE PROBIOS

La nuova Pasta Multicereali Probios è prodotta con farine biologiche di mais, riso, riso integrale, grano saraceno, quinoa, macinate e trafilate in Italia. Questa speciale formulazione con cereali gluten free e la particolare lavorazione permette di ottenere una pasta saporita e dall'ottima tenuta in cottura.




## BIOEXPRESS UFFICIO

Bioexpress, azienda altoatesina specializzata nella consegna di frutta e verdura biologica a domicilio, presenta la cassetta ufficio consegnata il lunedì mattina con frutta fresca biologica. È possibile indicare le preferenze. Trasporto incluso nel prezzo. Numero verde 800 892838 o mail: info@bioexpress.it.




## LORIANA NUOVA LINEA SNACK SALATI

L'Olio Extra Vergine di Oliva ed il grano 100% italiano sono alla base della nuova linea di snack salati Loriana: Sfogliatine con farina di frumenti e farro, Bocconcini con pepe ed origano e Minigrissini con curcuma e semi di papavero. Ideali sia come spuntino che come alternativa al pane.

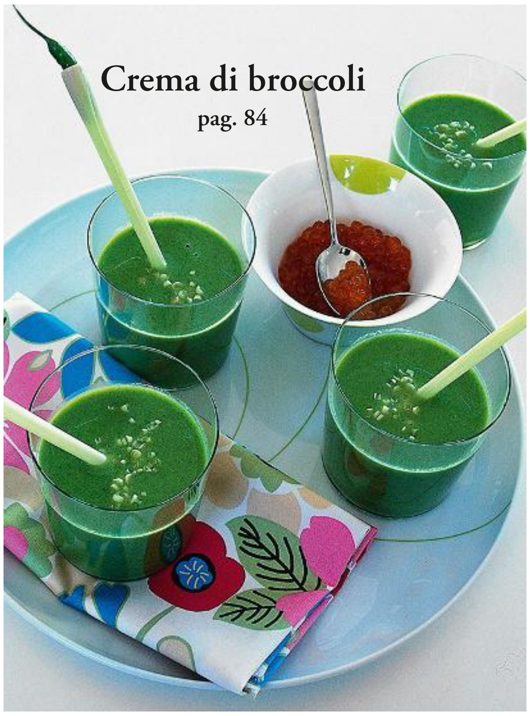
# Spring emotion

## LA PRIMAVERA TORNA IN TAVOLA CON UN MENU STUZZICANTE FATTO DI TANTI IRRESISTIBILI SFIZI

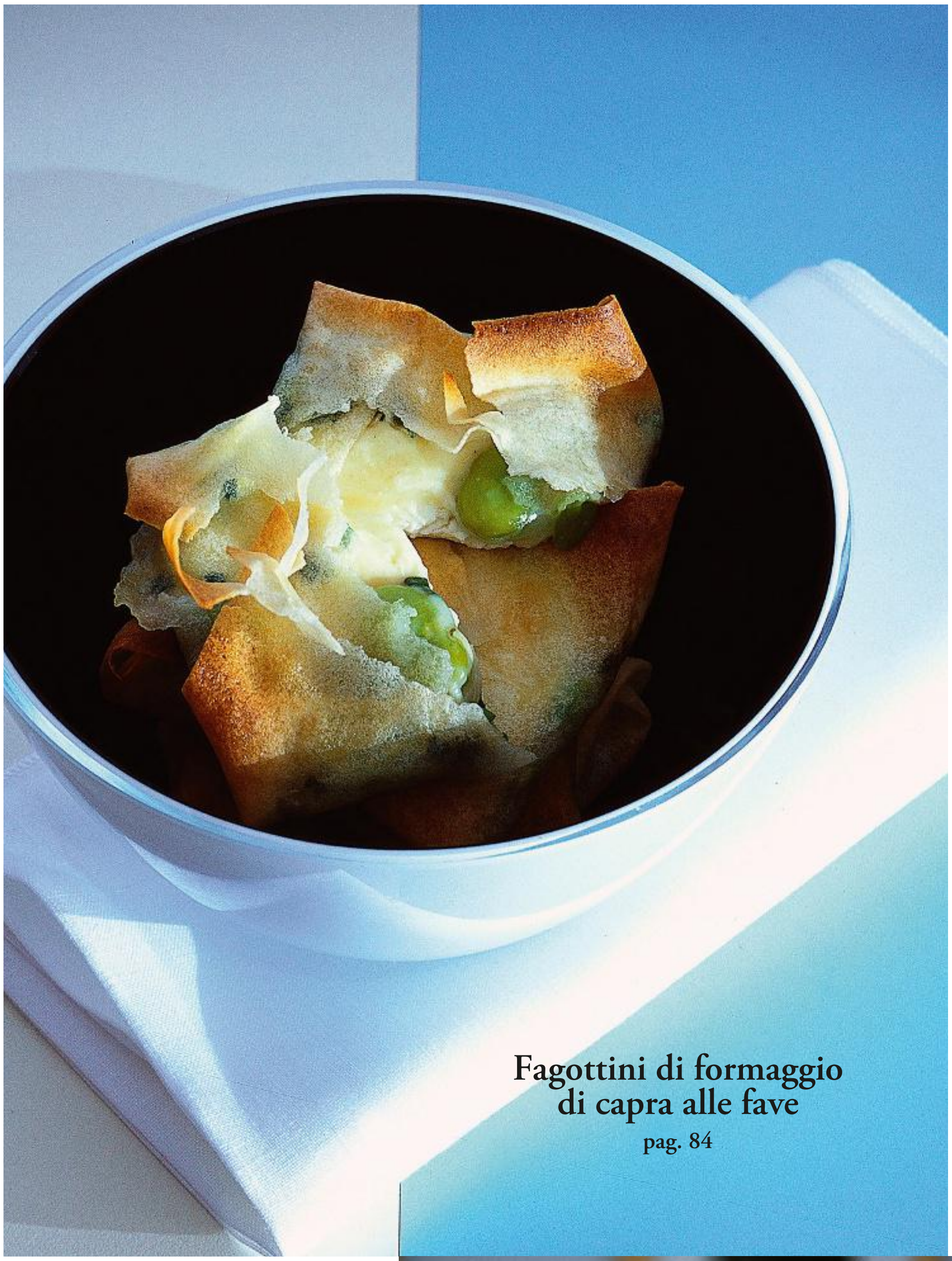
**testo di Cristiana Cassé, foto di Mondadori Syndication, scelta dei vini di Sandro sangiorgi**



Il verde domina nel cibo e ricorre piacevolmente nei particolari della mise en place



**Crema di broccoli**
pag. 84



**Fagottini di formaggio di capra alle fave**
pag. 84



Com'è un prato di primavera? Verde brillante, punteggiato da piccoli fiori, con l'anima fresca e ordinata di un disgelo ancora recente. Così è questo pranzo tra amici: i pomodorini, le fragole, un ranuncolo posizionato ad arte, sono piccoli colpi di colore in un menu dominato dal verde, dalla sobrietà espositiva, da sapori sfiziosi, da consistenze ora morbide ora croccanti. Non ci sono le portate classiche, ma tante delizie da presentare tutte insieme, senza un particolare ordine di servizio, come in un originale (e raffinato) picnic da salotto. Nell'assaggio, se volete seguire il nostro consiglio, è bello iniziare con la crema di broccoli: da gustare a temperatura ambiente, è caratterizzata da un divino soffritto di cipolla, zenzero e citronella. Alla sua consistenza cremosa, si accostano bene i fagottini croccanti farciti con formaggio di capra e fave. Golosi e fondenti, sono da servire rigorosamente caldi; potete prepararli in anticipo e infornarli all'ultimo momento.

*> segue a pag. 81*

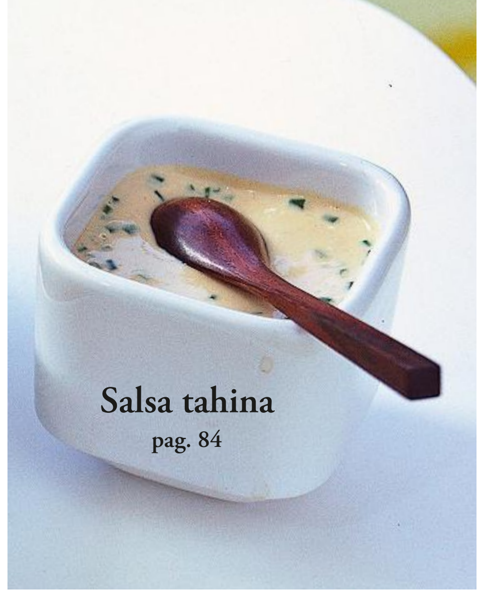


## DRESSING GIAPPONESE PER INSALATA E CRUDITÉ

Private 2 cipollotti della parte verde più coriacea, tagliate il resto a pezzetti e mettetelo nel frullatore con una piccola carota grattugiata, 2 cm di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino colmo di senape di Digione, 4 cucchiai di succo di mele, 4 cucchiai di aceto di mele e un cucchiaio di salsa di soia. Frullate fino ad avere una salsa con una consistenza grossolana. Regolate di sale e incorporate qualche goccia di olio di sesamo. Utilizzate per un pinzimonio di puntarelle, asparagi selvatici appena scottati, foglie di insalate croccanti o altre crudité a piacere.



**Falafel**
pag. 84



**Salsa tahina**
pag. 84

La tavola è giocata su allestimenti geometrici ed essenziali. Il colpo d'occhio è sobrio e allo stesso tempo spettacolare

*> segue da pag. 79*

Tutto il menu è studiato in modo da poter essere preparato e messo in tavola prima dell'arrivo degli ospiti (tenendo in caldo alcune proposte fino al momento di mangiare). Con largo anticipo potete per esempio predisporre le verdure per il pinzimonio, magari ordinandole in una lunga linea a centro tavolo: l'effetto sarà teatrale e il servizio più agevole. Puntarelle, asparagi selvatici, foglie di insalate miste: è una teoria di ortaggi verdi, magari da arricchire con qualche ciotola di olive d'eccellenza e sicuramente da accostare al gustoso dressing che attinge alla gastronomia del Sol Levante. Si passa invece alla cucina mediorientale con i fragranti falafel di fave, abbinati alla tradizionale salsa tahina, pomodorini e insalatine. Come è facile notare, gli spunti etnici di questo menu sono numerosi e convivono tra loro in un'armonia gustativa che cancella le distanze geografiche. Segue la stessa filosofia la scelta del vino (alla pagina seguente) che, dall'Alto Adige alla Sicilia, copre più di mille chilometri in poche portate.

*> segue a pag. 83*





Quiche di porri e ricotta
pag. 84

BERE GIUSTO
**Possiamo affrontare la gran parte di questo menu con un vino bianco: pensiamo a un altoatesino dalla spiccata aromaticità e dal gusto morbido e avvolgente, che si trova a proprio agio sulle combinazioni tra l'amabilità e l'amaricante delle ricette vegetariane. Poco prima di servire il roastbeef possiamo mettere in tavola un Nero d'Avola della Sicilia orientale: il suo aspetto mediterraneo incontra i profumi di arancia e oliva, mentre il sapore vivo e non tannico accompagna la polpa della carne con un lieve contrasto. Per il dessert, scegliamo un distillato di fragole.**



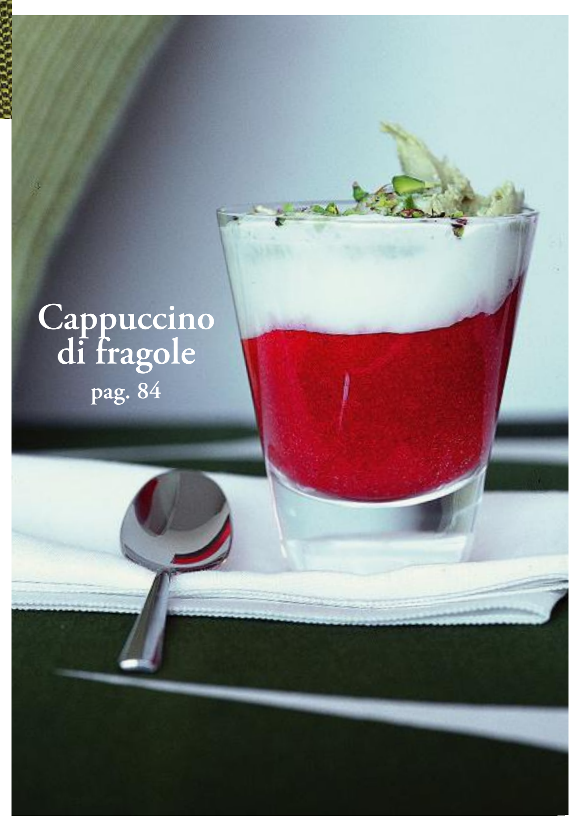


**ROASTBEEF IN SALSA DI OLIVE E ARANCE**

Mescolate 2 cucchiai di salsa Tamari con un cucchiaino di zucchero e un cucchiaio di sherry. Immergete nella miscela 2 fette di roastbeef alte 2 dita e lasciatele marinare per 10 minuti a temperatura ambiente. Intanto, tritate le foglie di 6 rametti di timo con la scorza di 1 arancia e di 1 limone e 100 g di olive verdi denocciolate; aggiungete il succo del limone e dell'arancia, qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Scaldate una padella antiaderente o una piastra e cuocetevi le fette di roastbeef ben sgocciolate 2 minuti per lato. Salatele, pepatele e lasciatele raffreddare. Disponete nei piatti una manciata di insalatina mista, adagiatevi sopra la carne tagliata a fette sottili e condite con la salsa alle olive e timo.
Per 6 persone

*> segue da pag. 81*

Gli assaggi continuano con una golosa quiche di porri e ricotta di pecora. Rustica e gourmand, va servita calda con scaglie di pecorino da aggiungere all'ultimo momento. A seguire, un roastbeef scottato in padella, marinato allo sherry e condito con un irresistibile intingolo alle scorze di agrumi e olive: è l'unico piatto di carne e, per questo, non andrebbe gustato in ordine sparso, ma piuttosto verso fine pasto. L'atteso momento del dessert, infine, riserva una piccola sorpresa: coulis di fragole, crema montata al mascarpone e gelato al pistacchio si uniscono in un indimenticabile "cappuccino". Si conclude così un pranzo di mille stuzzicanti leccornie, che si presterebbero anche per un servizio a buffet, ma che cosa c'è di meglio che sedersi a tavola tutti insieme?



Cappuccino di fragole
pag. 84

## CREMA DI BROCCOLI

**PER 6 PERSONE**
**600 g di broccoli - 1 vasetto di uova di salmone - 1 cipolla - 2 cm di zenzero fresco - 1 bastoncino di citronella - 5 dl di brodo vegetale - 2 dl di latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Lavate i broccoli e separateli in cimette. Lessate i torsoli in acqua salata per 10 minuti e le cimette per 1 minuto. Scolate entrambi e bloccate la cottura sotto acqua fredda.
● **2** Sbucciate la cipolla e tritatela, grattugiate lo zenzero e affettate finemente la parte tenera del bastoncino di citronella. Soffriggete il trito in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio, unite le cimette e i torsoli dei broccoli e lasciateli insaporire per qualche instante. Quindi aggiungete il brodo e il latte e proseguite la cottura per 5 minuti.
● **3** Frullate la preparazione, salatela, pepatela e passatela al setaccio: se risulta troppo densa, unite ancora un po' di latte. Servitela nei bicchieri e accompagnate con le uova di salmone in una ciotola a parte.

**FACILISSIMA**
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **140 cal/porzione**

## FAGOTTINI DI FORMAGGIO DI CAPRA ALLE FAVE

**PER 6 PERSONE**
**6 crottin di capra semi stagionati (chiedete quelli che fondono bene) - 600 g di fave con il baccello - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di coriandolo - 12 sfoglie da involtino primavera (nei negozi di aliementazione orientale) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Tagliate a metà i crottin nel senso della larghezza. Lavate il basilico e il coriandolo, asciugateli e tritateli. Sgranate le fave, cuocetele in acqua bollente salata per 3 minuti circa, sgocciolatele e privatele della pellicina che le ricopre. Conditele con un filo d'olio, pepe e le erbe tritate.
● **2** Allineate sul piano di lavoro le sfoglie per gli involtini primavera, ponete al centro di ognuna un mucchietto di fave e sopra un mezzo formaggino. Chiudete gli angoli a fagotto sigillandoli con acqua.
● **3** Allineate i fagottini in una teglia rivestita con carta da forno, spennellateli con un po' d'olio e cuoceteli nel forno caldo a 200° per 10 minuti circa. Serviteli caldi.

**FACILE**
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **340 cal/porzione**

## FALAFEL CON SALSA TAHINA

**PER 6 PERSONE**
**200 g di fave secche - 800 g di fave fresche con il baccello - 3 cipollotti - 1 spicchio di aglio - un mazzetto di coriandolo fresco - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di semi di coriandolo in polvere - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - un pizzico di peperoncino in polvere - olio per friggere - sale**
**per la salsa tahina: 2 cucchiai di tahina (crema di sesamo) - 1 cucchiaio e 1/2 di succo di limone - qualche foglia di coriandolo - sale - pepe**
**per servire: pomodorini e insalate a piacere**

● **1** Mettete a bagno in acqua fredda le fave secche per 24 ore. Sgranate le fave fresche, scottatele in acqua bollente salata per 3 minuti, scolatele e privatele della pellicina che le ricopre.
● **2** Sgocciolate le fave secche, sciacquatele e tritatele a lungo nel mixer con le fave fresche, le foglie del coriandolo, i cipollotti puliti, l'aglio sbucciato, i semi di coriandolo, il cumino, il peperoncino, 1 cucchiaino di sale e il bicarbonato.
● **3** Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti, poi formate tante polpettine schiacciate e fatele riposare per altri 15 minuti. Quindi friggetele in abbondante olio bollente e sgocciolatele su carta da cucina.
● **4** Per la salsa, mescolate la tahina con il succo di limone, 3 cucchiai d'acqua, il coriandolo tritato, sale e pepe. Servitela con i falafel, i pomodorini e l'insalata.

**FACILE**
● **Preparazione 35 minuti + riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **150 cal/porzione**

## QUICHE DI PORRI E RICOTTA

**PER 6 PERSONE**
**1 rotolo di pasta sfoglia rotondo - 200 g di ricotta di pecora morbida - 80 g di pecorino stagionato - 3 cucchiai di parmigiano grattugiato - 2 uova - 3 porri - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

● **1** Pulite i porri, lavateli e tagliateli a rondelle. Scaldate una padella antiaderente, aggiungete 3 cucchiai di olio e saltatevi i porri per 5 minuti circa, finché iniziano a prendere colore; salateli e pepateli.
● **2** Frullate la ricotta con le uova, il parmigiano, sale e pepe. Foderate uno stampo da crostata con la pasta sfoglia lasciando sotto la sua carta e rifilate la pasta in eccesso lungo il bordo. Riempite con la crema di ricotta e distribuitevi sopra i porri.
● **3** Cuocete in forno caldo a 200° per 45 minuti. Servite la quiche calda o tiepida cospargendola con il pecorino in scaglie.

**FACILE**
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **420 cal/porzione**

## CAPPUCCINO DI FRAGOLE

**PER 6 PERSONE**
**700 g di fragole - 300 g di gelato al pistacchio - 150 g di mascarpone - 1,5 dl di panna fresca - 110 g di zucchero a velo - 1 cucchiaio di pistacchi sgusciati e spellati - qualche goccia di succo di limone**

● **1** Pulite le fragole, lavatele e frullatele con 60 g di zucchero a velo e il succo di limone. Passate la salsa al colino per eliminare i semi e tenetela al fresco.
● **2** Mescolate il mascarpone e la panna con lo zucchero a velo rimasto, montateli leggermente con la frusta elettrica e conservate la crema al fresco.
● **3** Al momento di servire, distribuite nei bicchieri la salsa di fragole, la crema al mascarpone e il gelato al pistacchio e cospargete con i pistacchi tritati grossolanamente.

**FACILISSIMA**
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura nessuna** ● **340 cal/porzione**

# L'arte di un intreccio

## MORBIDI IMPASTI PRENDONO FORMA TRA LE MANI, TRASFORMANDOSI IN SCENOGRAFICHE DELIZIE, ANCHE IN FORMATO MIGNON

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling Sara Farina



Treccia di pan brioche all'anice
pag. 94



**Cruffin**
pag. 94

Piattino e ciotolina in vendita da laRinascente, piatto e tessuto in lino Forme di Farina. Nella pagina accanto, tagliere in marmo bianco in vendita da Habitat Italia, tessuti in lino Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6



**Torta delle rose al miele, limone e rosmarino**, pag. 94

Vassoio in legno Serax, runner in lino Forme di Farina. Nella pagina accanto, griglia rettangolare in vendita da Habitat Italia, tessuto in lino Forme di farina. Indirizzi a pagina 6

## TRECCIA SPEZIATA CON PISTACCHI

**PER 8 PERSONE**
**300 g di farina forte W330 (+ farina 00 per la spianatoia) - 115 g di zucchero - 150 ml di latte - 12 g di lievito di birra - 125 g di burro morbido - 2 tuorli - 1 arancia non trattata - sale - 120 g di pasta di pistacchi non zuccherata - 100 g di gherigli di noce - 100 g di pistacchi sgusciati - 1 cucchiaino da caffè di cannella - 1/2 cucchiaino da caffè di chiodi di garofano in polvere - 1/2 cucchiaino da caffè di acqua di fiori di arancio o acqua di rose**

● **1** Sciogliete il lievito in 50 ml di latte tiepido con 15 g di zucchero; lasciate riposare finché la superficie del liquido risulterà un po' schiumosa. Versate la farina in una grande ciotola con un pizzico di sale, unite il latte con il lievito, cui avrete aggiunto anche il latte rimasto, e la scorza di arancia grattugiata. Iniziate a lavorate gli ingredienti per amalgamarli, incorporate anche 50 g di burro morbido e continuate a impastare.
● **2** Formate una palla liscia e lavoratela ancora sul piano leggermente infarinato, infine trasferitela in una grande ciotola, copritela con della pellicola bucherellata con uno stecchino e fatela lievitare in frigorifero per tutta la notte. Riprendete l'impasto, lavoratelo ancora un po' e lasciatelo a temperatura ambiente fino a quando sarà raddoppiato di volume.
● **3** Stendete la pasta sul piano leggermente infarinato, formando un rettangolo di circa 40x20 cm. Mescolate il burro morbido rimasto con la pasta di pistacchi e spennellate il rettangolo di pasta; infine guarnitelo con un trito preparato frullando nel cutter la frutta secca con lo zucchero rimasto, le spezie e l'acqua di fiori di arancio. Arrotolate la pasta, a partire da un lato lungo, e formate un cilindro; quindi lasciatelo riposare per 10 minuti.
● **4** Sistemate il cilindro su una placca foderata con un foglio di carta da forno e tagliatelo a metà, in senso verticale, senza arrivare fino in fondo. Intrecciate le due metà del cilindro, cercando di tenere le superfici tagliate verso l'alto. Lasciate riposare ancora 10 minuti e poi infornate a 180° per 30 minuti.

**FACILE**
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **550 cal/porzione**




1


2


3


4

## TORTA BRIOCHE AI LAMPONI E NOCI PECAN

**PER 8 PERSONE**
**400 g di farina forte W330 (+ farina 00 per la spianatoia) - 200 ml di latte - 70 g di burro - 1 cucchiaio di zucchero - 15 g di lievito di birra - 1 tuorlo - 360 g di confettura di lamponi - 120 g di noci pecan - lamponi freschi - zucchero a velo per decorare - sale**

● **1** Sciogliete il lievito in 50 ml di latte tiepido con lo zucchero. Versate in una ciotola grande la farina con un pizzico di sale, unite il latte con il levito, il resto del latte, il tuorlo e il burro morbido, e impastate tutti gli ingredienti fino a ottenere una palla di pasta liscia ed elastica. ● **2** Sistemate l'impasto in una grossa ciotola pulita, coprite con un telo umido e fate lievitare 2-3 ore a temperatura ambiente fino a che sarà raddoppiato di volume. ● **3** Riprendete l'impasto e sgonfiatelo un po' lavorandolo a forma di cilindro sul piano lavoro leggermente infarinato. Dividete la pasta in 4 porzioni uguali. Schiacciate i panetti prima con le mani in modo da allargarli un po', quindi stendeteli con il matterello formando dei dischi sottili. ● **4** Rifilate i dischi utilizzando una dima (noi abbiamo utilizzato una tortiera da 25 cm di diametro). ● **5** Spalmate un disco con 1/3 della confettura, quindi cospargete con 1/3 delle noci pecan tritate non troppo finemente. ● **6** Coprite con il secondo disco, spalmate 1/3 di confettura e cospargete con 1/3 di noci. Procedete allo stesso modo con il terzo disco. Coprite con il quarto disco e pigiate delicatamente tutto il bordo con i polpastrelli per sigillarlo. ● **7** Incidete gli strati di pasta con 4 tagli in modo da creare una stella, partendo dal centro fino a 2-3 cm dal bordo (cercate di non incidere l'ultimo strato). Praticate infine 8 tagli da 3-4 cm, partendo dal centro di ogni spicchio fino al bordo. ● **8** Ripiegate verso il basso gli angoli di ciascuno spicchio di pasta, aprendo un po' i tagli fatti in precedenza. Lasciate riposare 20 minuti a temperatura ambiente, quindi infornate a 170° per 45 minuti, coprendo eventualmente la superficie con un foglio di alluminio se il dolce dovesse prendere troppo colore. Sformate la torta, fatela raffreddare su una gratella e decoratela sistemando al centro una manciata di lamponi freschi. Spolverizzate con zucchero a velo e servite.

**MEDIA** ● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 45 minuti** ● **410 cal/porzione**


5


6


7


8



Piatto in porcellana in vendita da laRinascente, tessuto in lino Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6


STILE E CREATIVITÀ NELLA TUA CUCINA!
Scegli la praticità e la funzionalità delle Posate-Pinza selezionate per te da Sale&Pepe: perfette per insalate e contorni, da utilizzare separatamente o agganciate per una presa sicura.
Dal 23 aprile
Posate-Pinza
• Coppia di posate eleganti e dal design moderno
• Con comodo gancio per unirle e utilizzarle come pinza
• Ideali per servire insalate e verdure
a soli € 7,99*
IN EDICOLA CON sale&pepe
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it
* Prezzo rivista esclusa.
GRUPPO MONDADORI



## ENSAIMADA

**PER 8 PERSONE**
**250 g di farina forte W330 - 250 g di farina 00 (+ quella per la spianatoia) - 160 g di zucchero - 180 ml di latte - 20 g di lievito di birra - 2 uova + 1 tuorlo - 200 g di burro morbido - zucchero a velo per decorare - sale**

● **1** Sciogliete il lievito con un pizzico di zucchero in 50 ml di latte tiepido e lasciate riposare 10 minuti. Riunite le due farine in una grande ciotola con lo zucchero, versate il latte con il lievito e il resto del latte, anch'esso tiepido, quindi incorporate le uova e il tuorlo, leggermente sbattuti con un pizzico di sale. Impastate a lungo gli ingredienti, prima nella ciotola, poi sul piano di lavoro leggermente infarinato, fino ad ottenere una palla liscia ed elastica.
● **2** Sistemate la pasta in una ciotola pulita, coprite con la pellicola e lasciate lievitare in un luogo tiepido un paio d'ore, fino a che l'impasto avrà raddoppiato il proprio volume. Riprendete l'impasto e schiacciatelo prima con le dita sul piano leggermente infarinato, poi con il matterello, formando un quadrato di circa 50 cm di lato; distribuite sulla pasta il burro morbido a pezzetti, quindi arrotolatela formando un cilindro.
● **3** Stendete nuovamente la pasta con il matterello, in modo da formare un rettangolo lungo 100 cm e largo 15 cm. Arrotolate a spirale il rettangolo di pasta, nel senso della lunghezza, su una placca foderata con un foglio di carta da forno; coprite con un telo e lasciate lievitare ancora 30 minuti. Infornate a 175° 25-30 minuti, fate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo.

**MEDIA**
● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **530 cal/porzione**

Piatto Serax, tessuto Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

## TRECCIA DI PAN BRIOCHE ALL'ANICE

**PER 8 PERSONE**
**500 g di farina forte W330 (+ farina 00 per la spianatoia) - 250 ml di latte - 75 g di zucchero - 75 g di burro morbido - 20 g di lievito di birra - 1 uovo grande + 2 tuorli - 1 cm di stecca di vaniglia - 2 cucchiaini di semi di anice - 1 cucchiaio di granella di zucchero - sale**

● **1** Sciogliete il lievito in 50 ml di latte con un pizzico di zucchero e aspettate che in superficie si formi una schiumetta. Raccogliete la farina in una grossa ciotola con un pizzico di sale e i semi di anice; versate al centro il latte con il lievito sciolto, il latte rimasto tiepido, l'uovo sbattuto con 1 tuorlo e lo zucchero macinato nel cutter con i semi di vaniglia. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio, quindi incorporate anche il burro morbido a pezzetti e continuate a impastare.
● **2** Sistemate la palla di impasto in una ciotola e coprite con la pellicola; fate qualche forellino con uno stecchino e lasciate lievitare in frigorifero per 8 ore. Riprendete l'impasto, lavorandolo brevemente sul piano lavoro, poi rimettetelo nella ciotola, copritelo e lasciatelo lievitare ancora fino a quando sarà raddoppiato di volume (1 o 2 ore a seconda della temperatura).
● **3** Trasferite l'impasto sul piano lavoro, leggermente infarinato e modellatelo con le mani dandogli la forma di un cordone lungo circa 100 cm. Prendete un'estremità e appoggiatela all'altezza di 2/3 del cordone in modo da ottenere un'asola: infilate l'estremità libera all'interno dell'asola, poi rigirate quest'ultima in modo da ottenere la forma di un 8. Ripassate nuovamente l'estremità libera nella parte libera dell'8, formando una treccia. Rigirate ancora una volta l'asola e, di nuovo, infilatevi l'estremità libera.
● **4** Trasferite la treccia su una placca foderata con un foglio di carta da forno, quindi spennellatela con il tuorlo rimasto, sbattuto con 1/2 cucchiaio di acqua e un pizzico di sale. Cospargete la treccia con la granella di zucchero e lasciate riposare 15 minuti prima di infornare a 180° per 30-35 minuti.

**MEDIA**
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti** ● **360 cal/porzione**

## TORTA DELLE ROSE AL MIELE, LIMONE E ROSMARINO

**PER 8 PERSONE**
**400 g di farina forte W330 (+ farina 00 per la spianatoia) - 100 g di burro morbido (più quello per lo stampo) - 100 g di zucchero fine 225 ml di latte - 1 uovo grande + 1 tuorlo - 12 g di lievito di birra - 80 g di miele di acacia (o altro miele a piacere) - 1 limone non trattato - 2 rametti di rosmarino**

● **1** Sciogliete 6 g di lievito in 40 ml di latte tiepido; unite 80 g di farina e lavorate gli ingredienti fino a ottenere un panetto di pasta e fatelo lievitare fino a che avrà triplicato il suo volume. Versate a fontana la farina in una grande ciotola: sistemate al centro il panetto lievitato e unite il lievito rimasto, sciolto nel latte avanzato, tiepido, con 50 g di zucchero. Aggiungete anche l'uovo e il tuorlo sbattuti e mescolati con 40 ml di miele, la scorza grattugiata del limone (tenete da parte 1 cucchiaino) e gli aghi di rosmarino tritati finemente e impastate.
● **2** Trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato, incorporate 50 g di burro morbido a pezzetti e impastate ancora fino a ottenere una palla liscia e lucida. Trasferitela in una ciotola, coprite con la pellicola e fatela lievitare fino a farla raddoppiare di volume.
● **3** Riprendete l'impasto e stendetelo sul piano leggermente infarinato, formando un rettangolo lungo e stretto (70x15 cm circa). Spennellate la pasta con il burro rimasto, lavorato a spuma con lo zucchero avanzato; arrotolate la pasta a partire dal lato lungo e infine tagliate il cilindro ottenuto in 18 rondelle.
● **3** Sistemate man mano le rondelle in una tortiera a cerniera da 20 cm di diametro (con il fondo rivestito di carta da forno e il bordo imburrato), in posizione verticale e leggermente distanziate l'una dall'altra. Coprite con pellicola e fate lievitare per 30 minuti. Infornate la torta a 180° per 40-45 minuti, poi sformatela e fatela rafffreddare su una gratella. Intanto scaldate il miele rimasto con 1 cucchiaio di acqua e la scorza del limone tenuta da parte e spennellate la torta con questo "sciroppo" e decoratela, a piacere, con qualche rametto di rosmarino.

**MEDIA**
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 40 minuti** ● **370 cal/porzione**

## CRUFFIN

**PER 20 CRUFFIN**
**300 g di farina Manitoba - 200 g di farina 0 (+ farina 00 per la spianatoia) - 12 g di lievito di birra - 300 g di burro morbido (più quello per gli stampi) - 80 g di zucchero semolato - 400 ml di crema pasticcera per farcire - 2 cucchiai di zucchero a velo**

● **1** Sciogliete il lievito in 60 ml di acqua con un pizzico di zucchero e lasciate riposare finché in superficie si sarà formata una schiumetta.
● **2** Fate una fontana con i due tipi di farina e versate al centro il lievito sciolto, miscelato con altri 200 ml di acqua tiepida; impastate gli ingredienti a lungo, fino a ottenere un impasto liscio. Incorporate poi 100 g di burro morbido a pezzettini e continuate a impastare fino a ottenere una palla di pasta lucida. Trasferitela in una ciotola, copritela e fate lievitare l'impasto finché avrà raddoppiato il suo volume.
● **3** Sgonfiate un po' l'impasto lavorandolo sul piano leggermente infarinato, formate un cilindro e dividetelo in 10 porzioni uguali. Schiacciate un po' la prima delle porzioni con le mani, poi tiratela con la macchinetta per la pasta in un rettangolo, facendo più passaggi fino ad arrivare al penultimo spessore. Procedete allo stesso modo con le altre 9 porzioni di pasta. Spalmate con le dita il burro morbido rimasto su tutta la superficie delle sfoglie, quindi arrotolatele una ad una, partendo dal lato corto. Tagliate tutti i 10 rotolini a metà, nel senso della lunghezza, con un coltello ben affilato; infine arrotolate ogni metà in modo da formare tante "chiocciole" e tenendo la parte tagliata verso l'esterno.
● **4** Sistemate i 20 cruffin preparati in uno stampo da muffn imburrato e infornate a 180° per 25 minuti circa. Sformate i cruffin, lasciateli raffreddare completamente e farciteli con la crema pasticcera aiutandovi con una tasca da pasticciere con bocchetta liscia, inserendola tra le spire di pasta. Cospargete a piacere con zucchero a velo e servite.

**MEDIA**
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **250 cal/porzione**



# Cassata infornata

**IMMANCABILE NEI GIORNI DI FESTA, È UNA SPECIALITÀ TRADIZIONALE PARTENOPEA CHE CONDIVIDE CON LA VERSIONE SICILIANA UN CUORE DI MORBIDA RICOTTA**

**servizio di Paola Mancuso, in cucina Elena Tettamanzi, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi**

Per tradizione, sulle tavole partenopee del periodo pasquale non c'è solo la pastiera, c'è anche una "diversamente cassata". È arcinoto il sontuoso dolce siciliano ricoperto di pasta di pistacchio, traslucido di glassa e ricco di sgargianti canditi. Meno conosciuta è la cassata infornata, variante campana più leggera e più facile da preparare perché senza pasta reale o di mandorle, ingrediente che non appartiene alla sua tradizione dolciaria. Sono due diverse interpretazioni di uno stesso dolce, diffuso in territori che per secoli hanno condiviso dinastie reali e vicende storiche.

*> segue a pag. 98*



1



2



3



4

## LA PREPARAZIONE

**PER 8 PERSONE**
**per la frolla: 500 g di farina 00 - 110 g di zucchero - 200 g di burro - 2 uova - 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata - sale**
**per il ripieno: 500 g di ricotta vaccina sgocciolata - 130 g di zucchero extrafine - 1 bicchierino di liquore Strega - 60 g di gocce (o scaglie) di cioccolato - 30 g di canditi misti (facoltativi) - 2 dischi di pan di Spagna di 1-2 cm di spessore**
**per guarnire: zucchero a velo - scaglie di cioccolato - arancia candita**

● **1** Preparate la frolla. Raccogliete in una ciotola lo zucchero, le uova e il burro ammorbidito e a pezzetti. Mescolate, poi aggiungete la farina, la scorza di limone e un pizzico di sale. Lavorate velocemente, formate una palla, avvolgetela in pellicola e lasciatela riposare in frigo per almeno mezz'ora. ● **2** Nel frattempo, preparate il ripieno. Setacciate la ricotta attraverso un colino e fatela cadere in una ciotola. Unite lo zucchero, le gocce di cioccolato e i canditi, se li usate. Mescolate bene con una spatola fino a ottenere una crema omogenea. ● **3** Riprendete la frolla e tagliate i 2 terzi del panetto. Stendete le due porzioni e ricavate due dischi (uno più grande dell'altro). Rivestite una tortiera di circa 24 cm con carta da forno e mettetevi un disco di pasta frolla, rialzando i bordi. ● **4** Sistemate sul fondo un disco di pan di Spagna, rifilato da bordi e crosta, leggermente più piccolo dello stampo e spruzzatelo con metà del liquore. ● **5** Spalmatevi la farcia e livellatela. ● **6** Coprite con il secondo disco di pan di Spagna rifilato come il primo, spruzzatelo con il liquore rimasto e ripiegatevi sopra i bordi della frolla. ● **7** Chiudete con il disco di pasta restante e sigillate i bordi. ● **8** Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 40-45 minuti, o fino a quando la cassata risulterà di un bel colore dorato. Sfornatela, fatela raffreddare e spolverizzate la superficie con zucchero a velo. Guarnite con scaglie di cioccolato e arancia candita. Lasciatela riposare per 1 giorno prima di consumarla.



5



6



7



8

> *segue da pag. 96*

Sotto il regno dei Borboni, nelle famiglie aristocratiche del Meridione, lavoravano esperti cuochi di formazione francese che rappresentavano un vero status symbol: i monzù, storpiatura del termine "monsieur", i maestri di cucina. Questi chef ante litteram hanno contribuito in modo sostanziale a diffondere saperi e sapori nel regno delle Due Sicilie, da Palermo a Napoli e viceversa, gettando così le basi di una cucina straordinariamente varia, ricca e raffinata che non ha mai smesso di evolversi.

## Un liquore antico

La golosità della cassata al forno è data dal gioco di consistenze: la friabilità del guscio di frolla, la morbidezza del pan di Spagna e la cremosità della farcia di ricotta, che per la versione napoletana qualcuno vuole vaccina. Con molte eccezioni, perché spesso le vengono preferite la ricotta di pecora o addirittura di bufala, più saporite e dall'aroma più persistente, mentre quella vaccina viene destinata al ripieno delle sfogliatelle. In tutti i casi, prima di essere lavorata con lo zucchero, la ricotta va fatta sgocciolare e setacciata. Il tocco campano doc alla cassata è poi dato da uno storico liquore del territorio, lo Strega, che aromatizza il pan di Spagna e a volte la farcia. Prodotto a Benevento dal 1860 seguendo una ricetta rimasta segreta e immutata, prevede la distillazione di 70 tipi di erbe e spezie con l'aggiunta di zafferano, responsabile del suo colore giallo intenso. Viene utilizzato per profumare altri dolci campani, come il migliaccio (torta di semolino) e gli struffoli.

**BERE GIUSTO**

**La caratteristica della cassata infornata è la custodia di pasta frolla: al vino quindi spetta il compito di accoglierla e poi dedicarsi al ripieno, in particolare alla consistenza cremosa della ricotta: scegliamo il Fiano Passito Privilegio dell'azienda Feudi di San Gregorio, un bianco con sapore dolce moderato, così da non appesantire l'insieme, reso più dinamico da una luminosa freschezza che genera un esito pieno e pulito.**





**LA PAROLA ALL'ESPERTO**

Da oltre 20 anni maestro dell'AMPI (Accademia dei maestri pasticceri), Alfonso Pepe è punto di riferimento nazionale per i lievitati e soprattutto per il panettone, premiato da anni come il migliore d'Italia. La sua pasticceria di Sant'Egidio del Monte Albino (Salerno) sforna classici come sfogliatelle, pastiera, cassata, oltre a dolci innovativi come il babà in vasocottura e la torta "Ricotta e pistacchio" (pepemastrodolciere.it).

**Come prepara la cassata al forno?**

Con una frolla morbida e un ripieno di ricotta di pecora e gocce di cioccolato fondente, inframezzato da uno strato di pan di Spagna. I canditi li utilizzo solo per la decorazione esterna del dolce, perché non piacciono a tutti e perché così la cassata risulta più leggera.

**Utilizza il liquore Strega anche per altri dolci?**

Sì, in particolare per una delle varianti del mio babà in vasocottura, che ho chiamato "Babà stregato" perché la bagna è fatta, appunto, con lo Strega invece che con il classico rum.

**Quali sono gli errori da evitare per un risultato sicuro?**

La cassata va cotta nel forno a 200-220 gradi per una decina di minuti, perché deve cuocersi solo il guscio di frolla e non l'interno di ricotta, che si asciugherebbe troppo.

## I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcune pasticcerie del territorio che propongono anche questa specialità.

**AUGUSTUS 1927**
Via Toledo 147, Napoli, tel. 081 5513540
Nella caratteristica zona dei quartieri spagnoli, questo antico e vivace locale offre specialità gastronomiche salate e dolci tipici napoletani: babà al rum, sfogliatelle ricce e frolle, pastiera, struffoli. La cassata viene proposta con il tradizionale ripieno e una copertura di ganache di cioccolato fondente.

**VOLPE**
Viale Colli Aminei 225, Napoli, tel. 081 7419657
Punto di forza del locale del maestro pasticcere Gennaro Volpe sono i classici di tradizione partenopea: babà, zeppole di San Giuseppe, code d'aragosta (variante della sfogliatella riccia) e torte come pastiera, cassata e caprese, sia tradizionale, sia rivisitata al limone.

**DI COSTANZO**
Piazza Cavour 133, Napoli, tel. 081 450180
A pochi passi dal Museo Archeologico, Mario Di Costanzo propone dolci di tradizione (babà, sfogliatelle e pastiera), anche rivisitati in chiave moderna: la sua "cassata nera" mantiene il classico ripieno di ricotta di pecora, ma viene rifinita con un una glassa al cioccolato 70%.



LE CANZONI PIÙ BELLE DEI FILM D'ANIMAZIONE DISNEY
Disney
THE
PLATINUM
COLLECTION
VOLUME 2
Il secondo volume
di una preziosa raccolta da collezione!
Due imperdibili CD con le canzoni più famose,
più amate e più cantate tratte dalle
colonne sonore dei film d'animazione Disney,
nella versione originale e in italiano.
36 brani intramontabili tra cui:
Supercalifragilisticespiralidoso da Mary Poppins
Bibbidi-Bobbidi-Bu da Cenerentola
Winnie The Pooh da Pimpi, Piccolo Grande Eroe
Alleluja, tutti jazzisti da Gli Aristogatti
...e tanti altri!
IMPERDIBILE
DOPPIO CD
€ 14,90*
* Prezzo rivista esclusa
Walt Disney Records
IN EDICOLA CON
DONNA MODERNA
sorrisi e canzoni TV
Disney
THE
PLATINUM
COLLECTION
VOLUME 1
GIÀ IN EDICOLA IL PRIMO DOPPIO CD
CON 32 BRANI TRA CUI:
ALL'ALBA SORGERÒ da FROZEN
IN FONDO AL MAR da LA SIRENETTA
CAM-CAMINÌ da MARY POPPINS
...E TANTE ALTRE STRAORDINARIE CANZONI!
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it
GRUPPO MONDADORI

# A tutto cioccolato

## DEDICATO AGLI APPASSIONATI CHE VOGLIONO REALIZZARE CON LE PROPRIE MANI TANTE DELIZIE AL CACAO

**di Monica Pilotto**

Il buonumore? Gustate una pralina di cioccolato e la vita vi sorriderà. L'antidepressivo naturale che scaccia lo stress non si trova nell'armadietto dei medicinali, ma in dispensa. Se per gli aztechi era il cibo degli Dei, per gli appassionati (e siamo in tanti) il delizioso inebriante profumo del cioccolato diventa metafora di vitalità, allegria e sensualità. Vero è che trasformarsi in maître chocolatiers tra le pareti domestiche non è semplicissimo, ma con i nuovi attrezzi oggi a disposizione è facile cimentarsi nella preparazione di golosi capolavori.
E per chi ama le situazioni più ludiche può prendere esempio dalla favolosa Fabbrica di cioccolato di Willy Wonka.

*> segue a pag. 102*




1



2



3




4



6

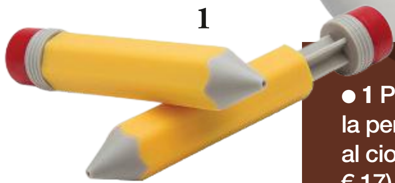


5

● **1** Per ricoprire gelati o ghiaccioli con uno strato di cioccolato basta immergerli nella chocolate station; poi si passano nei confettini o in un trito di nocciole contenuti nei vassoietti abbinati, completi di coperchio e cucchiaio per la colatura del cioccolato (Zoku, € 24). ● **2** In acciaio inox con manico ergonomico soft grip, questo attrezzo serve a creare scaglie e riccioli di cioccolato (Kitchen Craft, € 6,40). ● **3** Stampo per budino in acciaio Hi-Top con rivestimento antiaderente a doppio strato (Guardini, diam. cm 22, € 6,85). ● **4** Grattugia per cioccolato con doppia lama media ideale per ottenere scaglie sottili; la fascia soft-touch garantisce una presa perfetta e il coperchio trasforma la tazza in un contenitore (Microplane, € 14,95). ● **5** Stampo in silicone per 15 cioccolatini a ellissi (Sambonet, cm 21x10,5, € 9). ● **6** Alzata in porcellana della linea Dressed firmata Marcel Wanders (Alessi, € 67). Indirizzi a pagina 6



2



1






3





4



● **1** Perfetta per scrivere sulle torte la penna da riempire di glassa al cioccolato (Write On di Monkey, € 17). ● **2** Ideale per fondere il cioccolato a bagnomaria, il set Combo in acciaio inox composto da casseruola, ciotola per bagnomaria rotante, manico e maniglia removibili e coperchio; si usa su tutti i fuochi, compresa l'induzione, e va anche in forno (Mastrad. diam. cm 20, € 140). ● **3** Spatola in silicone con termometro per il controllo della temperatura del cioccolato (Silikomart, € 21,90). ● **4** Con la fontana di cioccolato si condividono golose leccornie ricoperte di cacao liquido (Ariete, € 50). ● **5** Ai più golosi il caffè va servito con cucchiaini di cioccolato (Tescoma, linea Delícia Choco, cm 14x18, € 11,90). ● **6** La cioccolata calda si sorseggia nella tazza in gres con decoro a rilievo (Bastion Collections, € 14,95). ● **7** Il regalo per tutti i chocolate lovers: confezione color testa di moro con casseruola in alluminio antiaderente, manico in acciaio color bronzo e finitura stone washed; più molinillo messicano per mescolare la cioccolata (KnIndustrie, € 125). ● **8** Set di 10 forchette e asole in acciaio inox per lavorare le praline (Silikomart, € 23,90). Indirizzi a pagina 6

8



5





6





7

*> segue da pag. 101*

Scortati dagli Umpa Lumpa intingiamo prelibati bocconcini nella cascata di cioccolato fuso che scaturisce dalla fontana o che si trova, come un placido laghetto fondente, nella chocolate station. Essenziali le forchettine per recuperare l'anima di frutta e praline dal bagno di copertura senza rovinarla. Sciogliere il cioccolato è fondamentale in pasticceria e la tecnica più comune è il bagnomaria: il set con ciotola rotante e la spatola completa di termometro ne assicurano il successo. Per modellare il cioccolato servono poi gli stampi in silicone, una chicca quelli con le sagome dei cucchiaini da consumare lentamente nel caffè. Il tocco finale è affidato alla decorazione: per riccioli e scaglie, intrecci e scritte ecco la grattugia e la penna al cioccolato. Così la scorpacciata a Pasqua è garantita.




CHEZ ELLES-CONSEIL VINS ALSACE

# Alsazia

## LE CASE A GRATICCIO PAIONO USCITE DALLE FIABE, MA LA VERA MAGIA SONO CIBI, BIRRA E VINI

**a cura di Daniela Falsitta, testo di Francesca Romana Barberini, foto dei piatti di Francesca Moscheni, in cucina Livia Sala**

Si rimane sempre affascinati dalla cura dei paesaggi francesi e quelli della regione alsaziana non fanno certo eccezione, anzi. Persino il semplice percorso dell'autostrada è un coloratissimo giardino di graminacee e appena si alza lo sguardo ci si scopre circondati dalle bellissime colline dei vigneti, luoghi magici a cui fa da sfondo l'imponente catena dei Vosgi ma soprattutto luoghi di nascita di vini altrettanto seducenti: Riesling, Pinot Gris e il Crémant d'Alsace, uno spumante dalle eleganti e profumate bollicine.

*> segue a pag. 106*



AAA-BIRGE

**Sopra, le case a graticcio di Colmar. A sinistra, l'altissima cattedrale di Strasburgo, e, sotto, il costume tipico alsaziano.**



AAA-MEYER






ZVardon-Conseil Vins Alsace

Attraversato dal fiume Lauch, il quartiere Petite Venise è il più suggestivo di Colmar. Le abitazioni a pelo d'acqua più antiche risalgono al XIV secolo.



## TORTA DELLA VALLÉE DE MUNSTER

**PER 8 PERSONE**
**2 rotoli di pasta sfoglia già stesa - 1 kg di carne di maiale macinata - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 panino al latte - 1 dl di latte - 1 cipolla - 70 g di burro - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - sale - pepe**

● **1** Fate ammollare il panino sbriciolato nel latte per circa 1 ora. Intanto, sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli finemente; fateli stufare a fiamma bassa con 50 g di burro in una padella antiaderente. Trasferite il soffritto in una grande ciotola e unite la carne macinata, l'uovo e il panino sgocciolato e strizzato. Regolate di sale, pepate, profumate con una grattugiata di noce moscata e amalgamate bene il tutto. ● **2** Foderate con un rotolo di pasta sfoglia fondo e bordi di uno stampo a cerniera di circa 20-22 diametro unto con il burro rimasto. Disponete all'interno il composto di carne preparato e livellatelo bene con il dorso bagnato di un cucchiaio. Coprite con il secondo rotolo di sfoglia, eliminate la parte in eccesso e sigillate bene i bordi con la sfoglia sottostante. Praticate un camino centrale con un tagliapasta di 2 cm di diametro, per far sfogare il vapore, e spennellate la sfoglia con il tuorlo sbattuto. Infornate a 200° per circa 1 ora; servitelo tiepido

**FACILE**
**● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 10 minuti ● 885 cal/porzione**

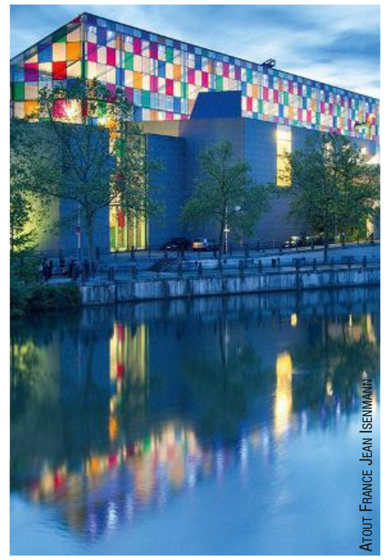


Atout France Jean Isenmann



AAA-Meyer

Qui sopra e a destra, il Museo d'arte moderna e contemporanea di Strasburgo. A sinistra, il Parlamento europeo e, in basso, place Kleber.



Atout France Jean Isenmann

> *segue da pag. 104*

In questa terra di confine, che Francia e Germania si sono passate più volte di mano, hanno lasciato il loro segno i Romani, ma anche Gutenberg che a Strasburgo aveva installato le sue stamperie rendendo la città uno dei centri intellettuali d'Europa, tanto che proprio qui furono stampate le opere di Lutero. Ma bello è anche fermarsi in ogni piccolo villaggio, in ogni casa dei vignaioli, in ogni fattoria di pianura. Le tappe principali di un viaggio in Alsazia rimangono le due città principali Strasburgo e Colmar: la prima, il cui nome significa "incrocio di strade", è a metà strada tra Parigi e Praga. È una città giovane e dinamica, la sua Grande Île (grande isola), cuore della città circondato dalle acque del fiume Ill, è stata dichiarata dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità ed è la sede del Parlamento Europeo e della Corte per i Diritti dell'Uomo. E pochi sanno che l'inno francese, "La Marsigliese", è stato composto qui nel 1792, e non a Marsiglia.

Caratterizzato da case colorate con le pareti a graticcio, il centro storico è da visitare a piedi o in bicicletta, fermandosi a degustare nelle winstubs, accoglienti taverne dall'atmosfera familiare. Vi si serve la choucroute, crauti grattugiati e saltati in padella con cipolle e bacche di ginepro, cotti nel vino e nel grasso d'oca, e spesso accompagnati da carni di maiale; oppure il Baeckeoffe, spezzatino di carne speziato con le patate, da accompagnare con un buon bicchiere di birra.

> *segue a pag. 109*



Emmanuel Viverge



## ZUPPETTA DI PESCE SU LETTO DI CHOUCROUTE

**PER 6 PERSONE**
**1 kg di crauti - 3 dl di vino Riesling - 3 dl di fumetto di pesce - 300 g di filetti di trota salmonata in 6 tranci - 300 g di rana pescatrice in 6 trancetti - 300 g di filetti di merluzzo in 6 tranci - 12 cozze già pulite - 12 gamberi già puliti - 6 capesante già pulite - latte - un mazzetto guarnito - 2 scalogni - 1 cipolla - 1/2 limone - 2 cucchiai di crème fraîche - 200 g di burro - 2 cucchiai d'olio d'oliva - sale - pepe**

● **1** Sciacquate i crauti e strizzateli bene con le mani. Sbucciate la cipolla, tagliatela finemente e fatela stufare con 15 g di burro in una padella. Aggiungete i crauti, bagnate con 2 dl di vino e 2 dl di fumetto, salate, pepate e aggiungete il mazzetto guarnito; cuocete a fuoco dolce per 45 minuti; eliminate il mazzetto. Mettete i tranci di merluzzo in una casseruola, coprite con latte freddo, portate a bollore e cuocete per 10 minuti; sgocciolate il merluzzo e tenetelo in caldo.
● **2** Sbucciate e tritate 1 scalogno e disponetelo sulla placca con 15 g di burro, 0,5 dl di vino, il fumetto rimasto, tutti gli altri pesci, le cozze e il limone tagliato a fettine. Salate, pepate e cuocete in forno già caldo a 210° per 7 minuti. Scaldate l'olio in una padella e cuocete gamberi e capesante 2 minuti per lato.
● **3** Mettete in una casseruola lo scalogno tritato e il vino rimasti. Salate, pepate e lasciate ridurre alla metà. Versate la crème fraîche, cuocete ancora per 1 minuto, infine unite il burro rimasto morbido a pezzetti e montate la salsa con una frusta. Distribuite i crauti nei piatti, quindi tutti i pesci, le cozze, i gamberi e le capesante. Accompagnate con la salsa a parte e servite ben caldo.

**MEDIA**
**● Preparazione 40 minuti ● Cottura 55 minuti ● 560 cal/porzione**

## TACCUINO DI VIAGGIO

**AUX TROIS POISSONS**
Quai de la Poissonnerie 15, Colmar
Delizioso ristorante con cucina di pesce, dalla matelote (con cipolla e vino) alla bouillabaisse.

**DOMAINE JOSMEYER**
rue Clemenceau 76, Bwintzenheim
Fondata nel 1854, è una cantina storica con 25 ettari di vigneti, 5 dei quali classificati Grand Cru, coltivati con metodi biologici.

**MIREILLE OSTER**
rue des Dentelles 14, Strasburgo
Indiscutibilmente l'indirizzo migliore per acquistare il tipico pain d'épices.

**LE VILLAGE DE LA BIÈRE**
Rue des Frères 22, Strasburgo
Centinaia di varietà di birra provenienti da tutto il mondo oltre ad accessori legati alla bevanda bionda.

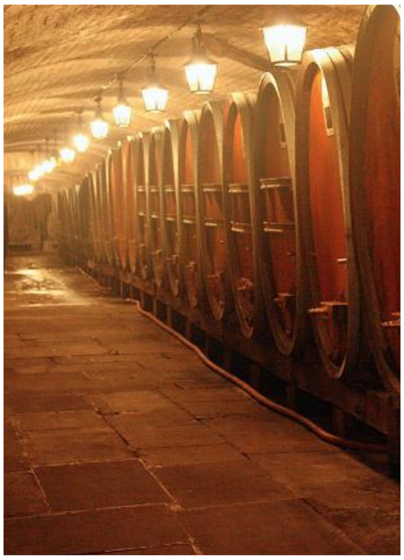
**EPICURIEN**
rue Wickram 11, Colmar
Un'accogliente bistrot a due passi dalla Piccola Venezia con deliziosa cucina e selezione di vini impressionante.

**MAISON PFISTER,**
Rue des Marchands 11, Colmar
Una bellissima enoteca all'interno di un palazzo storico: un vero simbolo della città.

**FROMAGERIE ST. NICOLAS**
Rue Saint-Nicolas 18, Colmar
Un piccolo negozio molto curato dove degustare e acquistare formaggi tipici della zona tra cui il Munster DOP.

**GILG**
Grand-Rue 60, Colmar
Pasticceria fondata nel 1936 da Paul Gilg con delizie anche salate. Fa parte del Relais Desserts International, associazione che difende principi come tradizione, qualità, creatività.

**MAISON FERBER**
rue Trois Epis 18, Niedermorschwir
Christine Ferber è la regina delle confetture, ne produce 300 mila all'anno utilizzando solo frutta di stagione. Brad Pitt e Alain Ducasse sono tra i suoi clienti.



HECHT CONSEIL VINS ALSACE



OTC MULHOUSE ET SA RÉGION

In alto, la cantina storica degli Hospices de Strasbourg, fondata nel 1395 e riportata in vita nel 1999 da un'associazione di viticoltori. Qui sopra, il tempio calvinista di Saint-Étienne, a Mulhouse e, sotto, la piazza centrale di questa cittadina alsaziana che nel Medioevo fu una repubblica indipendente.



OTC MULHOUSE ET SA RÉGION

## KOUGELHOPF

**PER 8 PERSONE**
**500 g di farina - 25 g di lievito di birra fresco - 2 dl di latte - 125 g di burro + quello per lo stampo - 100 g di zucchero - 80 g di uvetta - 2 uova - 50 g di mandorle sgusciate - un pizzico di sale**

● **1** Sbriciolate il lievito in 1 dl di latte tiepido, aggiungete 100 g di farina setacciata e mescolate. Lasciate lievitare in un luogo tiepido coperto da un telo per circa 1 ora o finché raddoppierà di volume. Intanto, fate ammorbidite l'uvetta in 1 bicchiere di acqua tiepida o, se vi piace, in 1 biccherino di brandy.
● **2** In una ciotola lavorate energicamente la farina e il latte rimasti con le uova, lo zucchero e, il sale per circa 10 minuti, finché la pasta si stacca dalle pareti. Incorporate il burro morbido e il composto lievitato preparato. Lavorate ancora per qualche minuto, quindi ricoprite con un telo e lasciate lievitare per 1 ora in un luogo tiepido.
● **3** Sgonfiate la pasta e amalgamate l'uvetta sgocciolata e strizzata. Imburrate uno stampo a ciambella per Kougelhopf di circa 22 cm di diametro, meglio se in terracotta. Disponete 2-3 mandorle sul fondo di ciascuna scanalatura dello stampo e mettete all'interno la pasta. Lasciate lievitare ancora per circa 1 ora o finché la pasta supererà il bordo dello stampo. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Sfornatelo, lasciatelo raffreddare e sformatelo.

**MEDIA**
● **Preparazione 45 minuti + il riposo** ● **Cottura 45 minuti** ● **485 cal/porzione**





Atout France Jean Isenmann

> *segue da pag. 106*

L'Alsazia, infatti, non è rinomata solo per i pregiati vini: qui viene anche prodotta più della metà della birra consumata in Francia e i birrai del luogo si erano riuniti in una corporazione già nel 1268!
Scendendo verso sud, lungo la Strada dei Vini Alsaziani, si arriva a Colmar, vera capitale enologica del territorio, dove, non a caso, ha sede il Conseil Interprofessionnel Vins d'Alsace (Civa) che ha il compito di comunicare la tipicità dei grandi vini bianchi prodotti nella regione. La graziosa cittadina conserva ancora oggi la suddivisione in quartieri che rispecchia l'antico sistema delle corporazioni: ogni quartiere è popolato da caratteristiche abitazioni in legno o in pietra, le colombages, costruite lungo le tante stradine strette e fiorite e i pittoreschi canali che le hanno donato il soprannome di Piccola Venezia.

**In alto, i vigneti di Rorschwihr e, sullo sfondo, il castello di Haut-Kœnigsbourg, edificato a partire dal 1114 da Federico II di Svevia. A destra, un nido di cicogne, uccello simbolo dell'Alsazia, sul campanile di Munster.**



Atout France Pierre Torset

## Una regione fatta apposta per la gola

Le strade di Colmar sono anche piene di botteghe tradizionali, di affacci su cortili interni e deliziosi giardini segreti, di ristoranti più o meno stellati, dove la cucina di campagna incontra la cucina gourmet e dove gli ingredienti più semplici come le uova, le patate, i cavoli, incontrano il foie gras (scoperto proprio in Alsazia nel 1780) e il paté. Da non perdere la gustosa tarte flambée così chiamata perché viene cotta in un forno ad alta temperatura, ed è una prelibatezza dalla base di impasto lievitato, particolarmente sottile, che ricorda molto la pizza anche se la farcitura di crème fraîche, cipolle, pancetta ed erbe parla francese. Tappe obbligate anche le pasticcerie che profumano di cannella e pain d'épices (pan speziato), preparato anche con zenzero, anice, chiodi di garofano e miele. Altra delizia locale è il Kugelhopf: soffice dolce dalla caratteristica forma a turbante, arricchito con uvetta e aromatizzato con brandy. Si dice sia un diretto antenato del babà!
In Francia i pasti finiscono sempre con un buon formaggio e l'Alsazia non fa eccezione! Qui si produce il Munster Dop, un formaggio grasso, di breve stagionatura, a pasta molle e crosta lavata, prodotto da latte vaccino dell'altopiano dei Vosgi. La sua origine è legata a monaci benedettini provenienti dall'Italia, che fondarono un'abbazia attorno alla quale si svilupparono agglomerazioni rurali: tra queste vi era anche un borgo chiamato Munster, probabilmente il luogo natale del formaggio.





# Carota novella di Ispica

## È LA PRIMA A COMPARIRE SUL MERCATO, GRAZIE AL SOLE DELLA SICILIA. FRESCA, TENERA E DOLCE, STUPISCE CON SFIZIOSI PIATTI SALATI

**di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi.**
**Si ringrazia il Consorzio di Tutela della Carota Novella di Ispica Igp per la fornitura delle carote**

La carota novella di Ispica è un ortaggio "in controstagione": seminata in autunno e raccolta in primavera (dal 20 febbraio al 15 giugno), compare sul mercato, fresca e croccante, già nel mese di marzo. Al contrario di quello che si fa al Nord, in Italia e in Europa, dove la produzione va da luglio e ottobre e poi gli ortaggi vengono refrigerati. In Sicilia invece, dagli Anni '50 del Novecento, si coltiva questa carota precoce, che si riconosce per il profumo intenso e la polpa arancione acceso: è la ricchezza di betacarotene, un pigmento colorato, a renderla così brillante.

*> segue a pag. 112*



**CONFETTURA DI CAROTA NOVELLA DI ISPICA ALLA CANNELLA**

**PER 2 VASETTI DI 250 ML**
400 g di carote novelle di Ispica Igp - 200 g di succo d'arancia - 400 g di zucchero - 1 cucchiaio di cannella - un pizzico di vaniglina

● **1** Pulite le carote, lavatele, tagliatele a rondelle e trasferitele in un pentola con 500 g di acqua. Cuocetele per 20 minuti circa finché saranno morbide. Scolatele e tritatele grossolanamente in base al vostro gusto.
● **2** Rimettete il composto nella pentola, aggiungete il succo d'arancia, la cannella e la vaniglina. Portate a ebollizione mescolando a fiamma alta. Fate bollire per circa 1 minuto continuando a mescolare e aggiungete lo zucchero poco alla volta. Riportate a bollore e cuocete per almeno 5 minuti a fuoco vivace, sempre mescolando.
● **3** Togliete la pentola dal fuoco, mescolate ancora per circa 1 minuto, così da eliminare la schiuma, e versatela ancora calda in 2 vasetti sterilizzati a chiusura ermetica. Chiudete i vasetti, capovolgeteli per circa 5 minuti e fate riposare per qualche giorno prima di utilizzare la confettura; chiusa si conserva temperatura ambiente per circa 6 mesi.

**FACILE** ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 885 cal/vasetto

Ricetta del Consorzio di Tutela della Carota Novella di Ispica Igp

*> segue da pag. 111*

Merito del sole e della luce di quell'angolo sudorientale dell'isola compreso tra Pachino, Pozzallo e Ispica, il più assolato l'Italia; del suo terreno propizio e dell'acqua attinta in profondità, ricca di minerali. Oggi la zona di produzione si estende oltre il Ragusano, alle province di Siracusa, Catania e Caltanissetta, per un totale di circa 1500 ettari; la coltivazione è a lotta integrata (in parte bio e in parte convenzionale) con uso minimo di pesticidi, e viene applicata la rotazione delle colture per non impoverire il suolo. La carota novella ha ottenuto l'Igp e dal 2010 si è costituito il Consorzio di Tutela (carotanovellaigp), che riunisce 13 aziende, oltre la metà dei produttori; viene venduta in imballaggi sigillati contrassegnati dal logo.

## Dai formaggi al digestivo

Sono diverse le varietà della carota ispicese ma sempre giovani e fresche, senza refrigerazione. Ecco il perché della consistenza tenera eppure croccante, non fibrosa, del colore intenso e la superficie lucida, del profumo marcato e soprattutto del gusto, particolarmente dolce e delicato. Senza contare i benefici per la salute, perché la ricchezza di betacarotene aiuta a prevenire diverse malattie cronico-degenerative. I pregi organolettici e la versatilità della carota di Ispica sono molto apprezzati dai pasticcieri ma anche dai cuochi siciliani, che l'hanno inserita nei loro menu dall'antipasto al dessert. Perché le note dolci danno un tocco insolito a salse e pâté per gli antipasti, con l'olio dei Monti Iblei, aglio, cipolla e aromi; sono un'alternativa delicata per insaporire i primi, per esempio con un pesto di carote, mandorle, aglio e rosmarino; oppure con una crema di formaggio morbido, grana padano, latte ed erba cipollina per gli gnocchi; da provare anche nel risotto e nelle creme fredde. La carota novella si sposa poi con i formaggi stagionati (ottima al forno con tuma e pomodori o fritta su fonduta di caciocavallo); e con il pesce, dalle triglie alla coda di rospo, dalle capesante al tonno crudo. Per chi invece preferisce i dolci, oltre a confetture e sorbetti è ottimo l'abbinamento con il cioccolato di Modica, altra eccellenza siciliana da poco insignita dell'Igp. E non manca un liquore cremoso, il Carotello, con l'aggiunta di arance, perfetto come digestivo.

# Scampi e scamponi

## GUSTOSISSIMI E PREGIATI, VANNO PREPARATI CON CURA PERCHÉ DELLA LORO BONTÀ NULLA VADA SPRECATO

**di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda**




1


2

**SCAMPONI**
Quando i crostacei superano i 20 cm di lunghezza (arrivano anche a 25 cm), chele escluse, sono chiamati commercialmente scamponi. In realtà sono i maschi della specie, decisamente più grandi delle femmine. Per valorizzarli, serviteli interi alla griglia o in padella.

**SCAMPI**
Fra i 10 e i 15 cm di lunghezza di solito sono le femmine della specie (o i maschi giovani). Come gli scamponi hanno carni dolci e delicate. Meno scenografici e polposi, sono offerti a prezzi più accessibili e sono più versatili: vanno totalmente sgusciati e serviti in cocktail, sughi e risotti.

**PREPARARE GLI SCAMPONI**

- **1** Incidete il carapace sul dorso con una forbicina, allargate il guscio con le dita ed eliminate il filetto nero con uno stecchino.
- **2** Sempre con la forbicina eliminate le zampette e incideteli nel senso della lunghezza sulla parte inferiore del carapace.
- **3** Togliete un pezzetto per volta del carapace senza staccare testa e coda. Così possono essere gustati interi senza difficoltà.


1


2


3


1


2


3

**PULIRE GLI SCAMPI**

- **1** Staccate la testa dal corpo dello scampo crudo, praticando, mentre tirate, una leggera torsione.
- **2** Girate lo scampo con dorso verso il basso e praticate 2 tagli in senso verticale sul ventre con piccole forbici; sfilate la polpa del crostaceo dal guscio. Potete anche mantenere attaccata la codina.
- **3** Eliminate il filetto nero che fuoriesce dalla polpa con una pinzetta.





**COCKTAIL CLASSICO**

● **1** Sgusciate e pulite 600 g di code di scampi. Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola con 150 g di verdure per soffritto e 1 bicchiere di vino bianco. Salate leggermente, eliminate le verdure e immergete i gamberi nell'acqua bollente per 1 minuto; sgocciolateli e fateli raffreddare. ● **2** Mescolate 150 g di maionese con 1 cucchiaio di whisky, 2-3 di ketchup e qualche goccia di salsa Worcestershire e di tabasco. Condite i gamberi con la salsa rosa preparata. Mettete 1 foglia di lattuga in ciascuna coppetta e suddividete i gamberi sull'insalata.

**RISOTTO DI MARE ALLA MAGGIORANA**

● **1** Sgusciate 16 scampi e tenete da parte teste e carapaci. Fate un fumetto con teste, carapaci, scalogno, carota a pezzetti, vino bianco e 1 litro d'acqua per 30 minuti. Passate al passaverdure e tenete da parte il liquido. Appassite 1 scalogno con olio, unite gli scampi, cuoceteli 1 minuto per parte e toglieteli. ● **2** Aggiungete 320 g di riso, fatelo tostare, sfumate con 1 dl di vino bianco e cuocete per 16-18 minuti, versando il fumetto bollente poco per volta. Spegnete, riunite gli scampi, poco olio, foglie di maggiorana e 100 g di robiola, mescolate e servite.









**AL GRATIN CON PANATURA AROMATICA**

● **1** Sciacquate 12 scamponi, disponeteli uno alla volta sul tagliere, divideteli a metà nel senso della lunghezza con le forbici e togliete il filetto nero. Mettete le foglie di 2 rametti di timo e di 1 ciuffo di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio nel mixer e frullate. Mescolate il mix aromatico con 3 cucchiai di pangrattato, 1 cucchiaio di pecorino grattugiato, pepe e un filo d'olio. ● **2** Trasferite gli scamponi sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata con la parte della polpa verso l'alto. Suddividete la panatura preparata sulla polpa dei crostacei, mettete la placca a 20 cm dal grill del forno già rovente e cuocete per 3-4 minuti.

**LE DOSI SONO PER 4 PERSONE**

## LE CANOCCHIE

COSA SONO. Conosciute anche come pannocchie, canoce o cicale di mare, sono delicatissimi crostacei di 15-20 cm di lunghezza dal carapace bianco grigiastro con 2 macchie nere alla base della coda.

COME ACQUISTARLE. Solo freschissime e consumatele subito: in poco tempo subiscono un processo di disidratazione che "svuota" i gusci.

COME PULIRLE A CRUDO. Mettetele in freezer per 1 ora (così risulteranno più compatte). Tagliate i gusci lungo i fianchi e con la punta di un coltello penetrate tra il guscio e la polpa e sfilate quest'ultima delicatamente con la lama.

IN CUCINA. Ottime nelle zuppe di mare (aggiunte solo all'ultimo momento) o in semplici sughi, sono strepitose anche solo al vapore e condite con un filo d'olio e succo di limone, sale e pepe.



**NEL PROSSIMO NUMERO: CALAMARI, TOTANI E SEPPIE**



Pentole TVS, ceramiche artigianali Terre di Monale. Indirizzi a pagina 6



# BURRO d'arachide

**UN VERO E PROPRIO SUPERFOOD RICCO DI PROTEINE E DI GRASSI BUONI. DA USARE CON CURA, MA DA PROVARE A TUTTO MENU**

**servizio di Alessandro Gnocchi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia**



**Trenette al pesto con pomodorini**
pag. 120

Dici burro di arachide e dici America, un po' come accade con l'olio extravergine d'oliva e l'Italia. In effetti, la sua storia è cominciata ufficialmente nel 1894 negli Stati Uniti, quando la ricetta venne brevettata dall'intraprendente farmacista Marcellus Gilmore Edson. L'idea prevedeva di trasformare in cibo a basso costo un ingrediente ricco di proteine (circa il 30%), grassi monoinsaturi (circa il 40%) e privo di colesterolo. È nato così un vero e proprio superfood che ha conquistato immediatamente il gusto degli americani e che, lentamente, ha trovato un po' di spazio anche nel Vecchio Continente senza però scalfire l'abitudine a condimenti come l'olio e il burro.

La formula originale è molto semplice: semi di arachidi tostate macinati con l'aggiunta di poco sale per la conservazione e di miele o zucchero come dolcificanti. Se in etichetta vengono riportati solo questi ingredienti, quello che state per acquistare è vero burro di arachide e il prezzo è direttamente proporzionale all'alta qualità. I costi si abbassano quando l'olio contenuto nei semi viene estratto per altre lavorazioni e sostituito con quello meno pregiato di girasole. Meglio evitare le versioni "a basso contenuto di grassi", che in realtà contengono grassi idrogenati e un'alta percentuale di zuccheri per raggiungere il livello standard di calorie.

*> segue a pag. 121*




## TRENETTE AL PESTO CON POMODORINI

**PER 4 PERSONE**
**320 g di trenette - 40 g di burro d'arachide - 1 mazzetto basilico - 200 g di pomodorini ciliegia - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino scarso di zucchero - olio extravergine d'oliva - un pizzico di peperoncino piccante in polvere - sale**

● **1** Lavate i pomodorini, mondateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e disponeteli su una teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Insaporiteli con una presa di sale e cospargeteli con lo zucchero e l'aglio sbucciato e tagliato a lamelle. Conditeli con 4 cucchiai d'olio e cuoceteli in forno a 200° per circa 15 minuti.
● **2** Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela, unite la pasta e portatela a cottura. Intanto, mondate il basilico, lavatelo e tenete da parte le foglioline più piccole; riunite le rimanenti nel mixer con il burro di arachide, il peperoncino e una presa di sale. Versate nel mixer un mestolo di acqua di cottura della pasta e frullate fino a ottenere una salsa omogenea e cremosa.
● **3** Scolate la pasta, conditela con il pesto appena preparato, unite i pomodorini privati dell'aglio, completate con le foglioline di basilico tenute da parte e servite.

**FACILISSIMA**
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **430 cal/porzione**

## TAGLIATA DI PETTO DI POLLO CON POMODORI E CIPOLLOTTI

**PER 4 PERSONE**
**600 g di petto di pollo - 100 g di burro d'arachide - 4 cucchiai di salsa di soia - 4 cm di zenzero - 1 limone - 1 spicchio d'aglio - 2 cipollotti viola - 4 pomodori Merinda - 100 g di pomodorini misti colorati - olio extravergine d'oliva - sale**

● **1** Eliminate la forcella e la parte cartilaginea dal petto di pollo, quindi separate i 2 filetti. Disponeteli in una pirofila e unite il burro di arachide, la salsa di soia, lo zenzero pelato grattugiato, lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e il succo del limone filtrato. Massaggiate molto bene la carne con gli ingredienti, copritela con un foglio di pellicola e lasciateli marinare in frigo per 6 ore.
● **2** Togliete il pollo dal frigo 1 ora prima della cottura, cuocetelo in forno a 180° con la marinata per circa 35 minuti. Sfornatelo, lasciatelo intiepidire e tagliatelo a fette spesse circa 1 cm.
● **3** Mondate i cipollotti e tagliateli a fettine; lavate i pomodori e affettateli; lavate i pomodorini e tagliateli a metà; condite le verdure con una presa di sale e un filo d'olio e servitele per accompagnare la carne.

**FACILE**
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti** ● **410 cal/porzione**

## BISCOTTONI AL CACAO CON LE ARACHIDI

**PER 8 PERSONE**
**180 g di farina - 70 g di cacao amaro in polvere - 110 g di burro - 120 g di zucchero - 3 uova medie - 180 g di burro di arachide - 60 g di arachidi sgusciate non salate - 1/2 cucchiaino di lievito per dolci - 1 cucchiaino di bicarbonato - un pizzico di sale**

● **1** Setacciate la farina con il lievito, il cacao amaro e il bicarbonato, facendoli cadere direttamente nel mixer. Aggiungete lo zucchero, il sale, il burro ammorbidito a fiocchetti, il burro di arachide e le uova, quindi frullate gli ingredienti per ottenere un impasto omogeneo.
● **2** Suddividete la pasta preparata in 8 porzioni uguali e trasferitele su una teglia rivestita con carta da forno tenendole abbastanza distanziate tra loro.
● **3** Tritate grossolanamente le arachidi. Schiacciate la pasta fino a ottenere 8 dischi dello spessore di circa 1 cm; cospargeteli con le arachidi tritate e cuoceteli in forno a 180° per circa 15 minuti. Sfornate i biscotti fateli raffreddare e servite.

**FACILE**
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **490 cal/porzione**



Biscottoni al cacao con le arachidi

> *segue da pag. 119*

Gli amanti di questo tipo di burro si dividono in due tribù, quella che lo preferisce liscio e quella che lo ama con i pezzetti di arachide visibili; negli Stati Uniti esiste una vera rivalità, quasi come quella tra i fan dei Beatles e dei Rolling Stones. In realtà, il prodotto è lo stesso, più morbido e spalmabile il primo, più croccante e decorativo il secondo.
In cucina, viene usato dalla colazione al dessert. Perfetto spalmato su fette di pane integrale tostato (da solo o con la marmellata), per accompagnare la frutta (in particolare mela e banana) o da aggiungere ai frullati, ai quali dà gusto e consistenza. Entra con grande personalità in ogni tipo di zuppa e la sua nota dolce viene valorizzata nelle minestre in brodo di pollo. Può essere impiegato come variante nella cucina di ispirazione orientale: miscelato con salsa di soia, olio di sesamo, aceto di riso, zenzero e peperoncino diventa un condimento sfizioso per noodles e fritture. E poi c'è il panino preferito da Elvis Presley: pane, burro di arachidi, marmellata d'uva, banana a fette e striscioline di bacon fritto.



# NEL NUMERO DI MAGGIO

**PRANZO TRA AMICHE**
Drink in rosa per cominciare, poi biscottini salati, asparagi fritti, crespelle, vitello al caffè, insalata con salsa di pane e una deliziosa torta moka: perché c'è sempre un buon pretesto per festeggiarsi.



**CALAMARI, TOTANI E SEPPIE**
Tra i teneri tentacoli sanno catturare tutto il sapore del mare: i trucchi per pulirli e le tecniche per utilizzarli in piatti sfiziosi.



**BULBI DA MANGIARE**
Cipolle, cipollotti, scalogni e lampagioni regalano la loro delicata freschezza a contorni, torte salate e spaghetti.

## in edicola dal 23 aprile


# SALE&PEPE

GRUPPO MONDADORI

n. 4 aprile 2019

**DIRETTORE RESPONSABILE**
**Laura Maragliano** laura.maragliano@mondadori.it

**REDAZIONE**
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

**REDAZIONE GRAFICA**
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

**SEGRETERIA DI REDAZIONE**
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

**PROGETTO GRAFICO**
Roberto Porta

**HANNO COLLABORATO**
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Francesca Romana Barberini, Alessandra Guigoni, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Paola Mancuso, BAntonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Francesca Salvemini, Anita Sivi, Francesca Tagliabue

Foto: Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Mondadori Syndication

**SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI**
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini – Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952



Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it ), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

*Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8502 del 18 dicembre 2018*

*Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali*

# *Zafferano con patate*





# HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Apri la dispensa e lascia spazio alla creatività, agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.




Fino al 31/05/2019 la bistecchiera SMARTCLICK è in offerta a € 39,90 con la pinza in omaggio.

**tescoma**® SHOP www.tescoma.it Numero Verde 800777546

*la passione in cucina.*